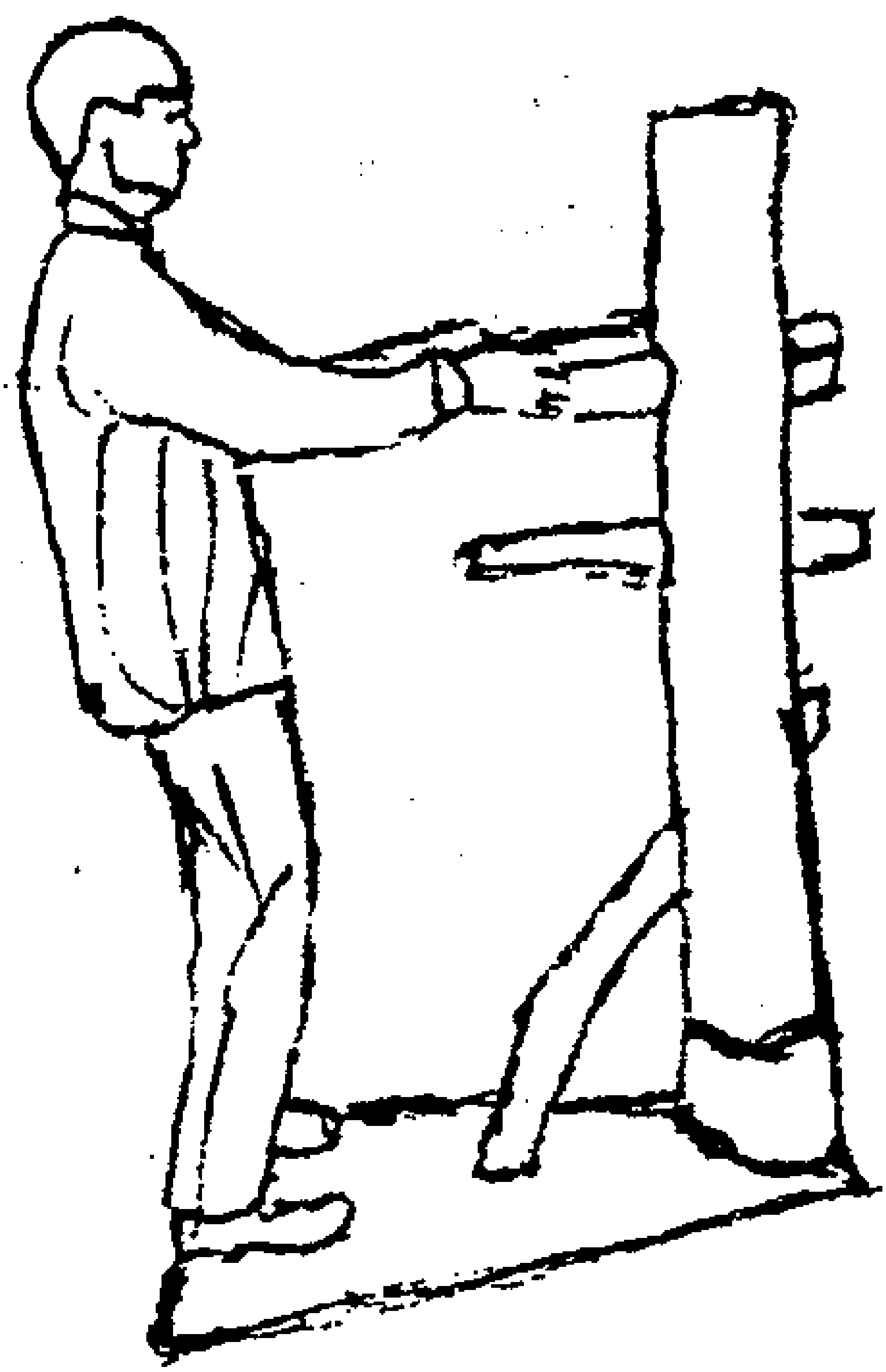
咏 春 拳 术



VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

目　录

前　言
第一单元　咏春内功体系
　第1课　正身钳阳马训练
　第2课　转马训练
　第3课　侧身钳阳马的训练
　第4课　进马、退马的训练
　第5-10课　小念头的运力训练
　第11-15课　肾气归元功
第二单元　咏春攻防体系
　第16-19课　寻桥
　第20-23课　标指
(一) 经典攻防之防守手法
　第24课　摊手及其致用法例
　第25课　伏手及其致用法例
　第26课　膀手及其致用法例
　第27课　搭手及其致用法例
　第28课　揼手及其致用法例
　第29课　耕拦手及其致用法例
(二) 经典攻防之攻击手法
　第30课　常规攻击手：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手
　第31课　攻击手特例：蛇形手及其致用法
　第32课　咏春时击法
　第33课　咏春脚
　第34课　膝撞法
第三单元　咏春粘手体系
　第35课　仰荡身法
　第36课　咏春推手
　第37课　单粘手训练
　第38课　双粘手训练：盘手
　第39课　过手训练
第四单元　咏春器械
　第40-44课　模拟器械：咏春木人桩法
　第45-48课　六点半棍
　第49-53课　八斩刀
第五单元　寸劲发力体系
　第54课　定步发力
　第55课　活步发力
后记

前 言

咏春拳有很多美好的传说，而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。一代功夫之王李小龙更是把咏春内涵原理发挥得淋漓尽致，提出了“以无法为有法，以无限为有限”的哲学原理。李小龙所创截拳道的根本内涵还是咏春拳的心法原理。其三大绝技中的勾漏手，寸拳是从咏春拳技术体系中衍变发展而成。李小龙对咏春拳的继续和提高，为中国功夫走向世界作出了重要贡献，是我们学习的楷模。

咏春拳有辉煌的过去，同样咏春拳也该有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果，做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

咏春拳本教材特点

一、理论指导实践

从实践到理论的总结，再从理论到实践的学习是人类认识自然，创造自然的科学方法，咏春拳经历代咏春先师反复实践已总结出一整套完善的理论体系，如“中线理论，来留去送理论”等等。这些理论是咏春先师智慧与经验的结晶，蕴含着深邃的哲理及实用价值。我们通过对咏春拳内涵深入实践与研究，运用现代运动生理学、物理学等相关学科，来详细阐明咏春的原理，学拳贵在明理，得其拳中真意，才能有规可循，学习效果方能事半功倍。而且明了拳理后，就会对所学拳术充满自信，产生浓厚的学习研究兴趣，兴趣产生的动力可推动我们对咏春拳技的逐步提高，明白拳理后，就能避免初学拳时走入误区所产生的不良习惯。在拳理指导实践中培养出正确动作定型的条件反射能力。所以，学拳先明理是走向拳学成功的首要条件。

二、实战能力的逐步培训

学拳练功的根本目的在于培训出实战的能力。即培养一种在较技时不需大脑思考的本能反应能力。实战的能力不是单项能力可完成的。它是多项实战能力的综合运用。所以必须科学安排各项能力培训的有机程序。实战的各项能力也不是短时间就能体会把握的。其需要时间的积累，意识的逐步渗透，神经、肌肉细胞的反复体验，最后达到根据实战情况自由的动态组合各项能力的境界。咏春拳学以培养实战能力为核心去构建咏春拳的训练体系，从内功六大能力到攻防能力，发力能力等科学程序，让各项能力在循序渐进的学习体悟中有效叠加，最后形成实战的综合运用能力。

三、坚持不懈地按计划要求训练

实战能力获取的训练过程分为强化——泛化——自动化三个阶段。强化阶段按每篇的

计划安排满负荷训练，度过了艰辛的强化训练周期后，即可进入第二周期的泛化训练阶段。此阶段可根据自己的实际情况合理安排训练负荷，而且已初步具备了一定的实战能力。度过了泛化阶段的训练周期后，即可进入自动化的训练周期，此阶段各项技术已经娴熟，各项动作已形成本能反应，是训练的高级阶段。经三次周期循环后，已能品尝到成功的果实，领悟咏春的奥妙之处了。特别强调的是在训练中要做到分解与组合的合理安排。对分解动作要反复体验，找到感觉后即可组合为套路练习。

咏春拳的学习方法

一、理解学习，知行合一

学习咏春拳时一定先要对咏春拳理，要领有透彻的理解，对各桩式、身法、步法、招式要作反复对比，明白各自的要领与作用，通过反复对比理解，您会明白最简洁实用、朴实无华的东西反而蕴藏高明的内涵。不切实际的花招却毫无实用价值。搏击是一门讲究实际体认的学问，来不得半点虚假的东西。所以要把学习理解的内容在实际中不断体验，知行合一。实践是检验真理的唯一标准，要在实践中总结出自己的优点缺点，然后反馈到练功中去加以修正，不须多久，正确的实战能力渗透到您的潜意识，带您走向成功。

二、动态看图，以两头带中间

函授学习的图像都是静态的，不可能象电影那样看到流动的图像。但您知道电影其实也是无数静态的图片通过快速的运转放映，利用人的眼睛视觉暂停保留的功能产生出动态的效果。所以我们学习时千万不要盯着一张图片过长时间的凝视。而应把每招式的几个动作快速浏览，让其在视觉内产生动态的效果。然后再复看一个招式的开始图片与收尾的图片。中间的动作变化通过想象力运动起来。这样反复几次后，正确的动作已记忆在您的脑海里，留下无穷的回味与兴趣。运用动态看图，以两头带中间的方法可避免函授学习时孤立呆板看图产生的心烦意乱的弊端。

三、螺旋上升，循环整合

练功训练的过程饱含艰辛，也充满乐趣。训练的效果是波浪似前进，螺旋似上升的。从简单到繁琐，又从繁琐到简单，每一次周期循环，似乎又回到了原点，而其实已上升一个境界。只要以乐趣为动力，以实践为手段，最终可达到成功顶端。围绕培养实战能力的目的，在学习实践，实践学习的循环中不断地自我整合各要领心法。每一次循环整合都能相应提高实战的能力，最后达到各要领心法与动作完全融洽，出手动招皆为本能的无法胜有法的高境界。螺旋上升，循环整合的方法是科学的学习方法，能带你走向成功的彼岸。学习时不能抱住一种观念不变，自认为某一招法天下无敌的错误观念尤为不可取。学习的过程，融会贯通，不断提高自我的综合实战能力才是正途。这方面的成功先例，尤以咏春派的知名弟子李小龙为最甚。

拳术不单是几个动作招式的简单组合，而是精神、力量、技巧的有机统一；拳术也不只是战胜对手的手段，更是为了自我认识、自我完善、战胜自我恐惧、自卑心理的妙法，是可与生活融为一体，获得精神自由、事业成功的途径；拳术更不会是自我炫耀、欺压弱小的手段。习武之人应以遵纪守法、助人为乐、利国利群、提高民族体育水准为

宏伟目标。我们始终须记住：

只有开阔的心境，才能领悟高超的拳道。

附

咏春拳术要理

来留去送
甩手直冲
长桥短打
以形消势
落马摊腰
移步救手

盘桥漏打
指必摸桥
落空失午
就势朝形
能悟此理
妙用无穷

第一单元　咏春内功体系

咏春内功体系包括六大能力的培训，分别是：

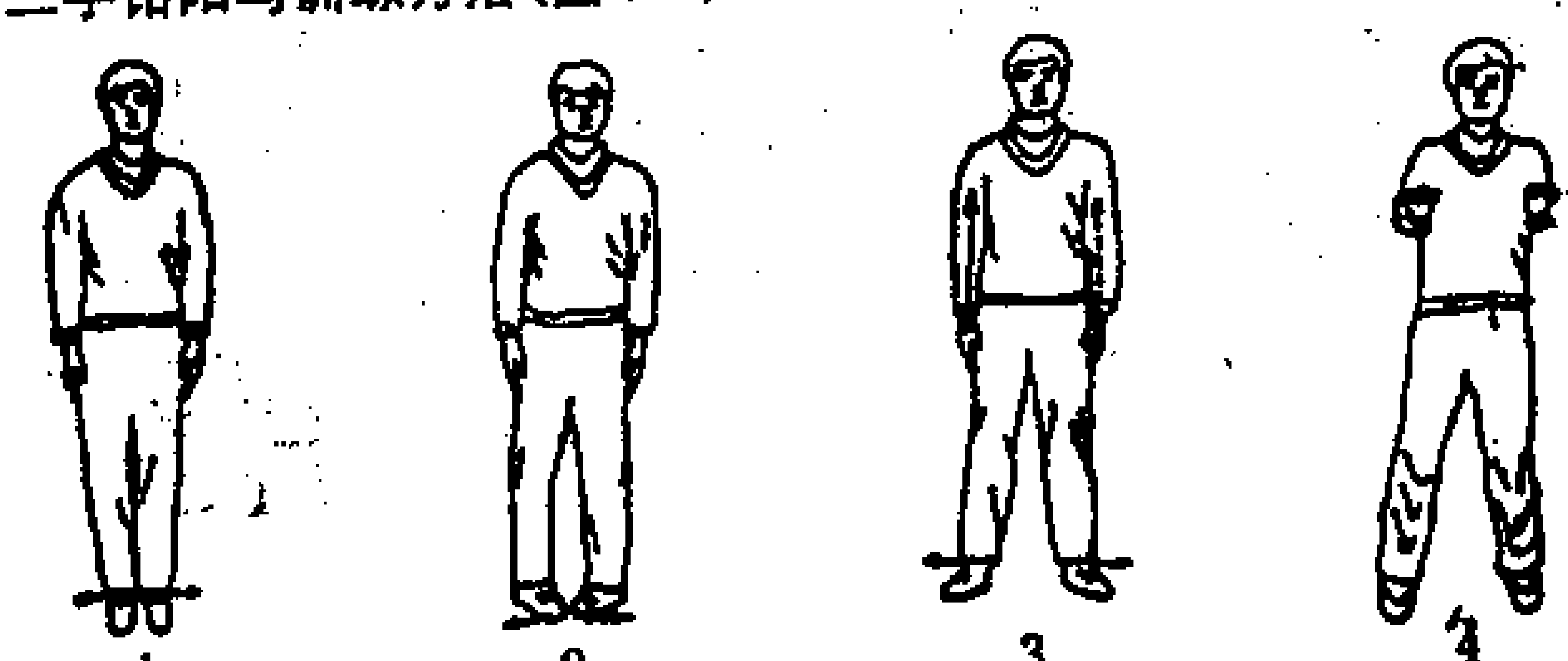
1. 正身钳阳马内在松紧，鼓荡能力；
2. 侧身钳阳马内在松紧变动能力；
3. 转马的腰马运动能力；
4. 进退马的整体流动能力；
5. 小念头意力连贯的外在变动能力；
6. 肾气归元功内气升降开合能力。

拳学是体认实战的功夫，搏击格斗需要超强的意力，稳定的心态和巨大而又灵敏的力量。这种用于搏击的意志，心态与力量来源于内功的训练。通过咏春内功的培训，让人体内神经、肌肉细胞与意识形成协调一致的本能运动。这种本能运动才是拳学实战体认的基础，是灵敏防守与强劲攻击的后盾，是拳学运动的精髓。舍此训练，则不能练出高深的功夫，只作手型变化的研究并没有得拳学的根本，只是一般手脚外形运动形式而已。

第1课　正身钳阳马的训练
——培训内在松紧鼓荡能力

咏春拳最重要的基础乃是二字钳阳马的训练。无论是拳功的锻炼，还是技击实作，都是在此桩基础上进行的，整个运动系统也是在此桩上产生。二字钳阳马最重要内涵是将两膝略向内旋并互相紧钳(夹力)，似夹着一匹奔跑的烈马。这种双膝内钳(内夹)的力度，称之为“钳膝力”。“钳膝力”使双腿产生了“三角架”般的稳定作用，促使重心聚于下盘双膝以下的位置，而上身保持松驰灵动的状态。既严密地防守住下体，又解决了上气弊气，心浮气躁的毛病。在双膝夹力保持不变之下，带动全身一松一紧的鼓荡变化，这种以双膝内夹启动全身的松紧鼓荡是咏春门独特的内功训练。在以后的粘手训练中，有无“二字钳阳马”的功力所产生的效果是完全不一样的。没有“二字钳阳马”基础，在实作对拆中，则会出现上重下虚，运动中身体不能保持平衡，而且也不可能很好的承接对方的拳脚的攻击。

一、二字钳阳马训练方法(图1-4)



1　　2　　3　　4

动作说明：

两腿拢合站直，浑身放松，双手垂直靠裤边，随即以前脚掌为支轴，后脚跟同时旋出一步，稍曲膝以降重心，然后再以后脚跟为支轴，同时旋出半步；最后以前脚掌作支轴旋平，成“11”字形，在最后一次旋步的同时，双手变拳抬至肋间，拳心向上。五趾抓地，双膝内夹。

钳阳马内涵要点与功用：

呼吸自然，含胸拔背，气贯全身。意象膝间夹着一个气球，感到这个夹劲后，全身放松，体会由双膝夹力启动下的全身松紧鼓荡的整体协调的内在运动，体会精神与意力的同步松紧的感觉。有过桩功基础的学员，可马上体会到以上感觉，没有桩功基础的，在练习钳阳马一段时间后方能有所体会。

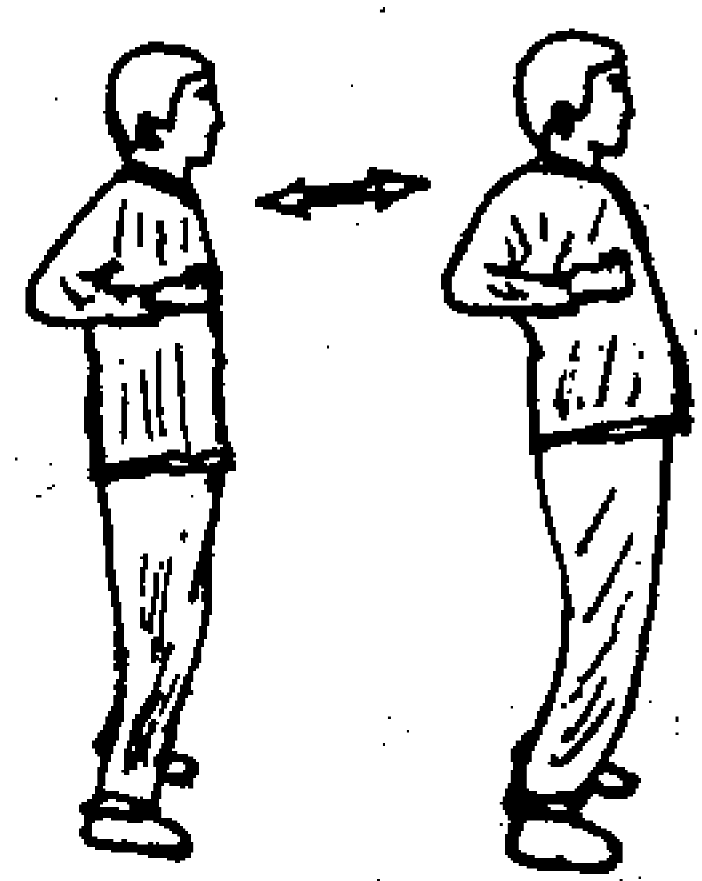
训练时间：每次15分钟。

二、二字钳阳马仰荡身法(图5-6)

动作说明：

站二字钳阳马，向后仰身，自然吸气，感到力压腰部时，再自然放松，向前恢复到正状态，自然呼气。反复缓慢仰荡训练5分钟。

内涵要点：体会腰马松紧力量变化，即合仰紧，前荡松。呼吸是随动作自然而为，决不是有意先呼吸再动作，此为要点。咏春拳推手中的双人压腰还要训练此动作。



5　　6

训练安排

1. 双脚开马、收马反复练习10分钟。
2. 站立二字钳阳马20分钟。
3. 仰荡身法练习5分钟。
4. 休息5分钟，再站立二字钳阳马15分钟，仰荡身法5分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马身微后仰？

解析：这是为在实战中能灵活防守反击而设置的桩架。其作用：1. 后仰瞬间拉长了与对方的躲闪距离；2. 重心放后便于起腿、动步。然二字钳阳马后仰法，须建立在腰部及膝部贯劲的稳定桩架的基础上。而不是松散地后仰。导致重心不稳定，这是必须注意的。故要经常作仰荡身法的训练，以使防守攻击连贯一体，而不执著的只作消极的仰身闪躲。



7

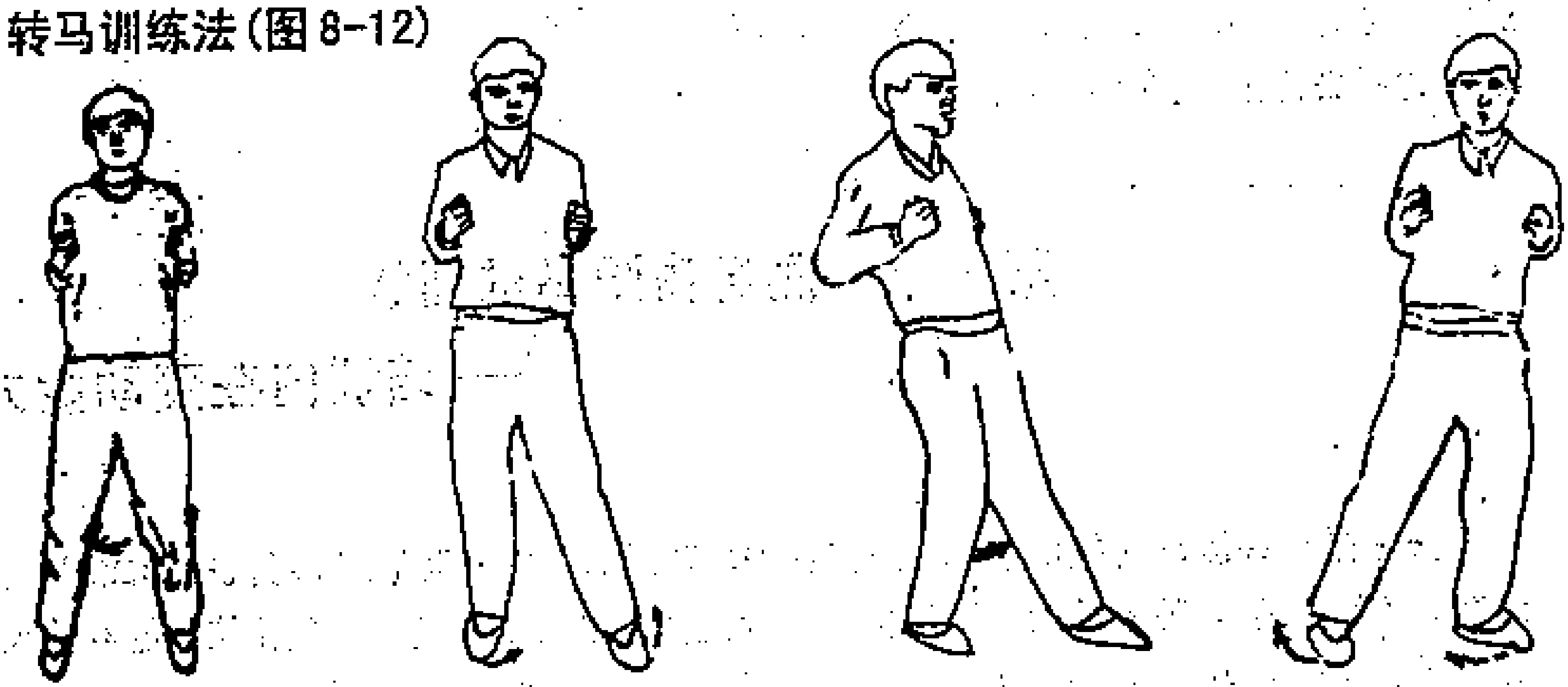
第2课　转马训练

——培训腰马运动能力（闪侧俯仰能力〈大闪侧小俯仰／小闪侧大俯仰）

咏春搏击高明之处在于通过对抗中力度的感觉，本能运动地卸实进虚，连消带打。防就象滚动的圆球，卸力于瞬间；攻如奔腾的江河，随曲就伸。转马训练是本能卸力，随对方攻击而变的根本方法。是通过感觉对方的攻击力度，而自然地转换重心和转动腰马，以避开对方的正面攻击，同时回环还击的高明之法。

前面学习的二字钳阳马，已体会到腰膝之整体力（腰马力），在本课学习侧着重于运用腰马力带动全身进行转马的训练。二字钳阳马是桩功静态的松紧鼓荡训练，转马是桩功动态的活化训练。在转马中仍要保持与体会静桩中双膝钳夹力及内在松紧协调一致的连贯劲。另外通过腰马力的转动训练，细心体会守中用中的中线技击原理。中线轴心被控制则周身不能转动，肢体部位被控制还可通过以腰救马，以步救腰的方法通过中线轴心运动进行化解。如果中线轴心能灵活转动，不但能随势卸力，还可以通过力偶原理加大力度的随势攻击。

转马训练法（图8-12）



8　　9　　10　　11

动作说明：

以开步二字钳阳马为启式，将重心移交右腿，随即以右脚为轴心，运用腰马力向左脚方向转动，上身微后仰，体会压腰之力。直到感觉身体的重量已基本转移到右脚为止。然后再把重心移交左腿，按刚才转动要点，向右腿方向转马。



12

内涵要点：

当对搏方用力向我中线攻击，我不能提前以转马去卸力，而以桥手去接对方桥手，在桥手接触的过程，已消掉对方一部分力量，剩下的力量则通过以我为轴心，对方推磨的方式自然而然的顺着我的腰、马而作圆周及向下传递运动以达全部卸力的目的。想象一下推磨的过程便会十分易于理解以上原理。石磨永远不会主动去转动，只有当人去推时，人用了多少力去推，石磨才作相应量的转动。也就

是说转马非主动的，而是相对的被动方为上乘。

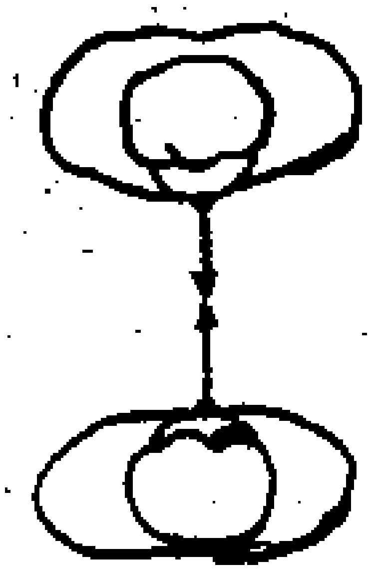
训练安排

1. 二字钳阳马正身训练20分钟。
2. 仰荡身法训练5分钟。
3. 缓慢转马训练20分钟，快速转马训练15分钟。

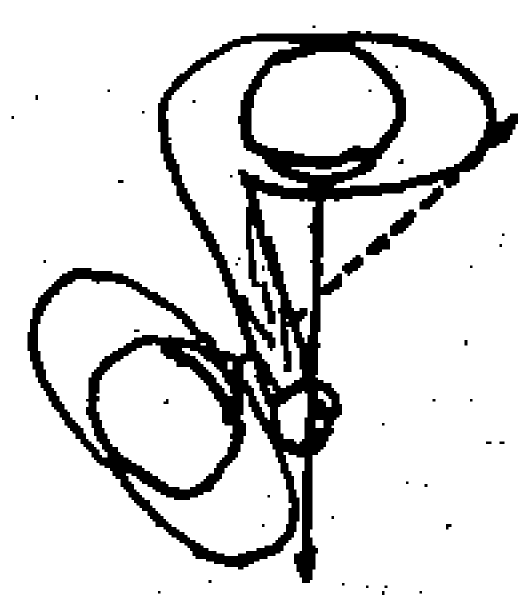
疑难解析：咏春的"侧身以膀为子午"是什么意思？

解析：咏春搏击要决之一是守中用中，力量只有由自己中线攻向对方中线，才能达到在最短距离，发出最大力量，且力量一旦集中到对方中线，会使对方受重伤或失重。

侧身以膀为子午指通过转马后，把对方的正面攻击力量卸到我中线之外的肩膀切线处，这时我方取得了制人而不制于人的有利形势，这是一种卸力攻击，以迂为直，稳操胜券的取胜方法。(图 13-14)



13



14

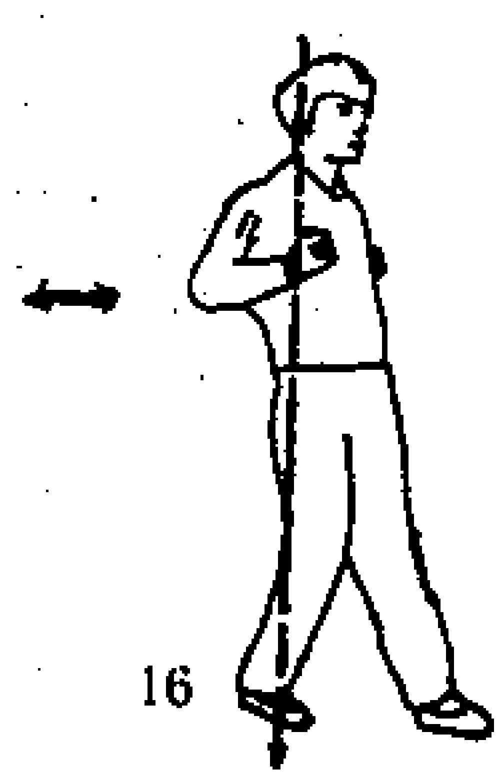
第3课　侧身钳阳马的训练
——培训内在变动能力

搏击是一种流动对抗的艺术。是在各种攻防矛盾中的变动形式。对抗中形成双方松紧、虚实、快慢、强弱等矛盾的不断转换。彼此之间，那方的感觉好，变化快，胜利的果实则属于他。而这种内在变动能力，就是在侧身钳阳马训练中获取的。西方搏击术的举哑铃，打沙袋的训练方法，只能增加一些物理意义上的力量，而不能获取这种高明的内在变动能力。

正身马通过转马即变为侧身马。正身马是在双脚平衡站立状态下的松紧鼓荡训练，而侧身马是在双脚一虚一实的不平衡状态下训练内力。由于有了虚实不平衡的矛盾，内劲的发展就不象正身马一样均衡地鼓荡周身，而是形成"后升紧，前降松"的内劲松紧鼓荡流动变化。侧身马是把正身马训练的内力在身体内通过松紧形式流动起来，训练出内在松紧变动能力。一般体现是正身马增长功力快，侧身马实用效果好。



15



16

侧身马的训练方法：(图 15-16)

动作说明：

站正身开步钳阳马。运用腰马力的提转劲带动身体转马形成侧身钳阳马，重心基本上放于后脚支撑腿上。

内涵要点：

正身马时呼吸自然，五趾抓地、双膝内夹，胯肌绷紧，含胸拔背，气贯全身。转换成侧身马时，先夹膝，再把重心靠后，想象双膝夹着一个气球，肩背靠着一棵参天大树，体会内劲“后升紧，前降松”的紧松流动转换。体会这种松紧流动形成的本能内在运动。

训练安排

1. 站正身钳阳马15分钟。
2. 仰荡身法10分钟。
3. 转马训练15分钟。
4. 站左、右两侧的侧身钳阳马各10分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马桩功能培训出内在变动能力？

解析：据研究，站桩的静立性牵动使大脑处于一种“a”波状态，在此状态下，周身神经、肌肉及呼吸保持协调一致的运动频率，此时周身血液循环速度加快，而心脏的跳动频率与呼吸却缓慢有力。最主要是此状态中意识与周身的惰性肌群产生协调配合运动，这就是内在变动能力形成的基础。经电脑测试，等长静立的训练效果远高于其他蹦来跳去的训练方法。

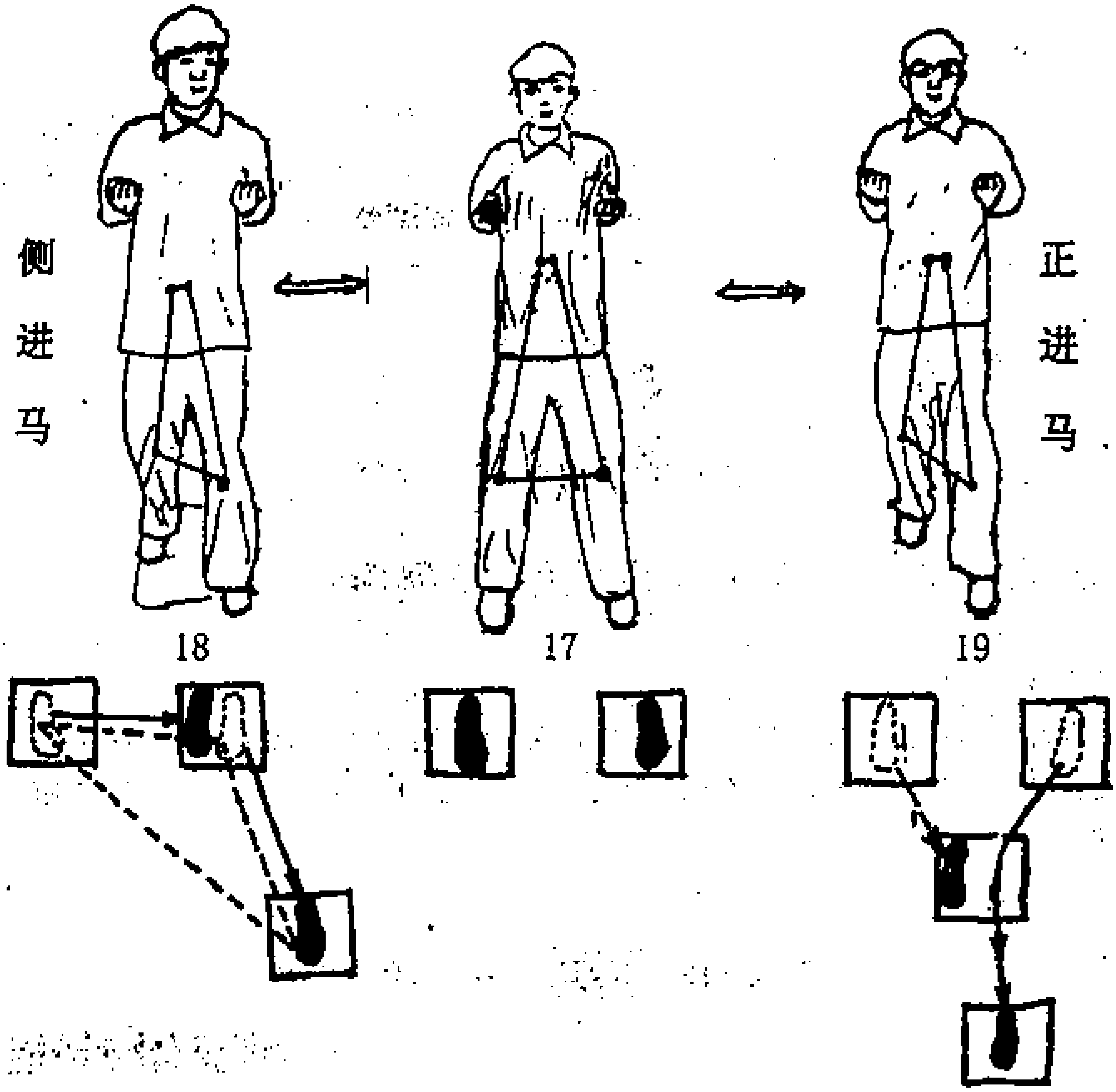
第4课　进马、退马的训练

——培训整体流动能力

技击实战高手具有敏捷的动作，飘忽而至的身法。观其气势动若奔腾之江河，静如肃穆之山岳，移形换位，举手投足之间已取得搏击的胜利。此中原由在于技击高手在对抗搏击的攻防矛盾中，运用高明的移位运动方法，取得化被动为主动的主动权，这种取得主动权的能力，就是在整体流动的步法训练中获取的。而一般的走步，跳跃步却不具备整体流动的要求，于实战搏击中作用甚微。

咏春拳非常讲究进马、退马如鹤舞般的步法训练。此步法是在双膝钳夹力与腰背力形成三角稳定的内涵中的整体运动。即以腰马力提膝进步，以钳夹力带动后膝自然跟步，退如拉弓，进如射箭，所以又称箭马步。如果说转马训练更多的是用于卸力防守，那么箭马步训练则是用于猛烈的攻击。咏春拳以腰膝梯形三角力带动全身的步法运动具备了整体流动的能力，这种整体流动的步法不但产生了控制距离感，夺取攻防矛盾转换中的有利形势，而且还能在卸力同时，控制对方下盘，再通过加速度的跟步，加大发力的威力。即这种整体流动步法具备了流动调距，夺势发力的双重作用。如果没有上下联系，带动整体的腰胯膝组成三角稳定力，动步中则会出现身到步不到，或步到身不到的“冲身失形”的弊端。

侧、正进退马训练（图17~19）



动作说明：

1. 侧步进退马：(图 17-18)

①站咏春开步二字钳阳马(图 17)，以腰马梯形三脚力启动左脚，从左脚斜方向标出一步半，右脚随即补跟上左脚原位置。(图 18) 即完成侧进马。

②右脚退回原位，接着左脚也退回原(图 17)，即完成侧退马。

2. 正步退马：(图 17-19)

①站咏春开步二字钳阳马(图17)，以腰马梯形三角力启动左脚，从中线标出一步半，右脚亦从中线跟上半步(图 19)。即完成正进马。

②右脚退回原位，随即左脚亦退回原位(图 17)。即完成正退马。

内涵要点：

1. 保持双膝夹力的带动作用。

2. 一进一跟，意念腰脊与双膝构成一个无形的三角形，带动整体运动。此法能训练出整体流动能力。

训练安排

1. 正身马站立 15 分钟。

2. 侧身马左右式各站 10 分钟。

3. 进退马训练 25 分钟。

疑难解析：何为咏春“逼步密袭”打法？

解析：从咏春的侧、正进马训练中，我们可以清晰的体会到咏春的进马步，是典型的崩形步。以日字冲拳的力量加上整个身体的崩步瞬间爆炸力，再配合手部连续不断的如风车般向前滚进的连环日字冲拳。一旦贴近对手，逼步连发拳，令对方被你所施的压迫力和强大攻势而受重伤或失去平衡，向后跌倒。此乃咏春著名的“逼步密袭”打法。

第5-10课　小念头的运力训练
——培训意力连贯的外在变动能力

小念头是咏春拳的核心和基础，亦是本门秘而不宣的内功修炼法门。小念头的所有单个动作的有机组合，可以衍变出后面的寻桥、标指、木人桩等中、高级拳套。而由这些单点动作和招数，可以象魔方一样，组合出无穷无尽的攻防动作和组合招数。演练小念头时，最忌标手，要求“点点清”，即每个动作都要求连续的，细致的用心来操练，切忌马虎应付才能练出意力连贯的外在变动能力。经历代咏春先师的反复实践和总结，使小念头的内涵结构日臻完善，其中包涵了一个原理，两个条件，三大功能。

小念头的一个原理：通过缓慢运力的方法获取意力连贯的外在变动能力。

搏击实战中，人体的攻防、虚实、动静、松紧各种矛盾的转换变动是在意念的支配下完成的。搏击时，如果没有这种意念力的支配，则精神上不知所措，运动中力量断劲，更不能凭感觉抓住稍纵即逝的攻击机会。桥手接触和对抗时，往往在意念犹豫劲力断开的瞬间，被对方攻破防线。残酷的搏击现实要求我们具备一种意力连贯的外在变动能力，小念头的缓慢运力训练，能成功的训练出这种能力。

培训意力连贯的外在变动能力的两个必备条件：一、意力的适度；二、缓慢运动。

意力是内功训练最为重要却又最难以把握的根本方法。因太执着用意，会出现周身僵滞不活的弊端；不用意力，则周身松懈无力，无法形成整体运动，把握的火候是在有意无意中保持一种“小小念头”的程度。随着练功的深入和功力的提高，把握这种意念力的能力也相应提高。咏春门人往往把这种“小小念头”延伸到为人处事，学习、工作、创业等人生经历中，力求“小小一点念头都要向正途发展”的做人原则。因此，历代咏春师傅不须象其他门派那样去立一些所谓的“门规、家规”之类的教条来约束弟子的品行。而咏春弟子的道德行为却常常受到所处的社会认可和赞许，无不得益其小念头操练的熏陶。

缓慢运力状态可让意力与呼吸配合协调一致。收回必吸气，打出必呼气。但呼吸须在缓慢运力中形成的自然配合。只有在缓慢的运力中，才能充分发挥想象力的作用，细心体会每一点招式的作用与发劲方法，同时通过缓慢的每一招式的运力训练，会使你悟出什么是咏春的“万法归中”。整个小念头拳套练习时间为7-8分钟。缓慢运力功深时，感觉呼吸自动缓慢深沉，血管扩张，周身舒泰，内功深厚无比。

意力连贯的小念头运力训练的三大功能：一、培训出灵敏的感觉能力；二、在桥手接触对抗中，出乎不回的条件下任意变换手法的能力；三、培养时底力的肘部守中用中，整体顺达的发力能力。

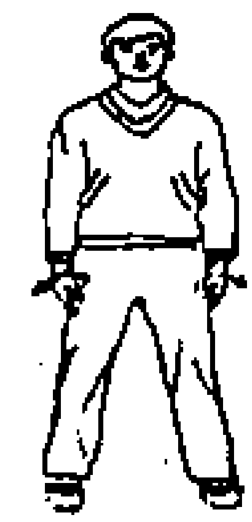
因有意力连贯的外在变动能力，周身神经细胞特别敏感，感应能力自然增强，练时慢似抽丝，用时滑似灵蛇，因有意力连贯的外在变动能力，变换手法时不会出现呆滞断劲现象，其手法变换能力如江河奔腾，千折百回不断其势，如神龙游空，变化莫测。因为有意力连贯的外在变能力，发力时整体连贯顺达不断劲，力量运用轻如惊鸿，重如泰山。二字钳阳马训练出来的内在松紧变动能力加上小念头缓慢运力培训获取的外在意力连贯变动能力，是咏春拳凭感本能，随势转换，轻松取胜的保证。

咏春小念头拳谱


1

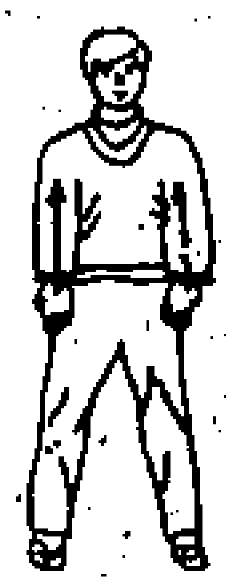

2

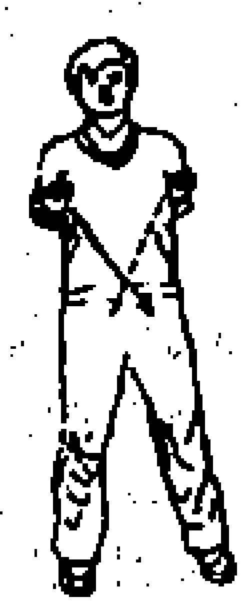

3


4

开步二字钳阳马(图 1-4)

两腿拍拢站直，双手垂直靠裤边，身体放松(图 1)。以前脚掌为轴心，后脚跟同时旋出一步(图 2)。再以后脚跟为轴心，前脚掌同时向外旋出半步(图 3)。继续以前脚掌为轴心，脚跟外旋半步，稍曲膝以降重心，即成开步二字钳阳马(图 4)。


5


6


7


8

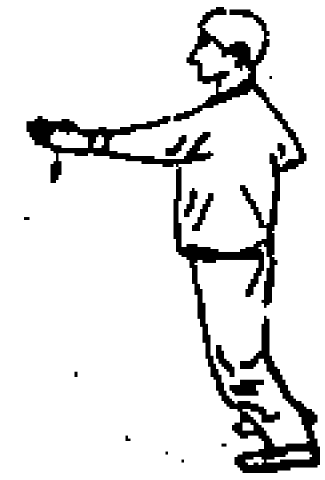
双托掌——双剪耕手——冲肘收拳(图 5-9)。

双手外翻成掌心向前，同时向上托起至乳部肋间(图5-6)。双掌成剪刀状向下滑落，左手贴在右手上面，成双剪耕手(图7)。双手成抱球状抬起与肩平，意念向后冲肘随即收拳(图8-9)。


9


侧身图
9


10


11

左日字冲拳(图10)

左拳沿中线贴身而冲出，打尽为止，成“日”字置于中心线上(图10)。



12



13



14



15

左十字摆指(图11-19)

左拳变掌(图11)，以前臂为固定支杆，用腕力使整个手掌指沿“+”字轨迹，按顺序依次向下、向上、向下、翻转、向外、向内、向外、内摆而完成摆指动作。(图11-19)



16



17



18



19



20



21



22

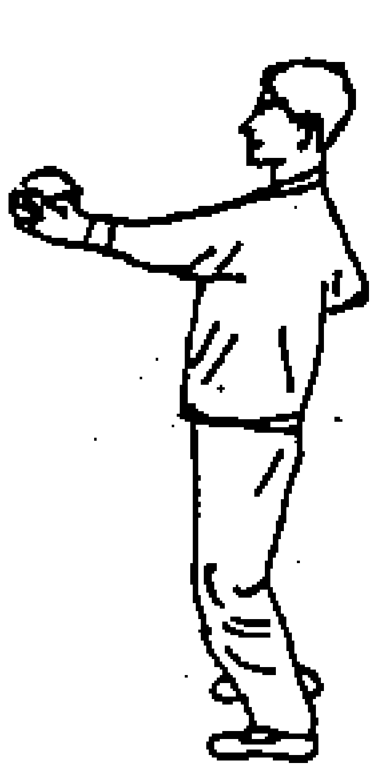


23

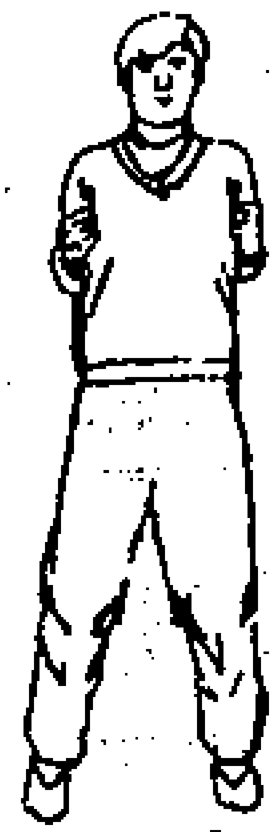
左半圈手——冲肘收拳(图20-25)

左掌翻转，变成掌心向上，然后意念手掌指象利刃削果皮且对半分果般，沿半圈形“D”

轨迹向上、向内、向下、翘平而完成圈手动作(图20-24)。然后向后冲肘收拳(图25)。



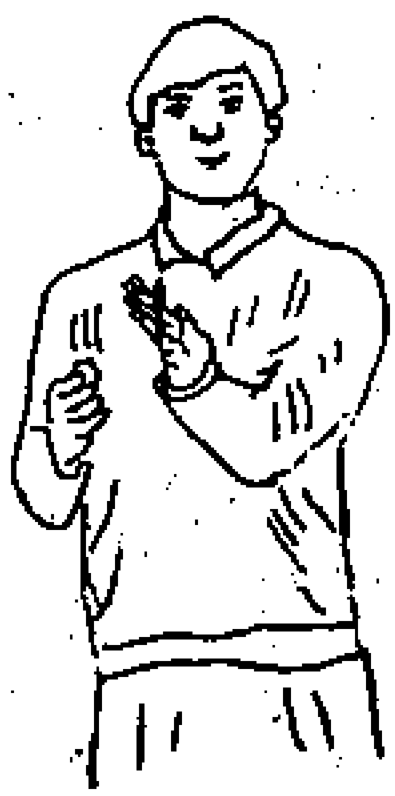
24



25

右日字冲拳——十字摆指——半圈手——冲肘收拳

以右手依样重复图10-25动作一次。



26



27



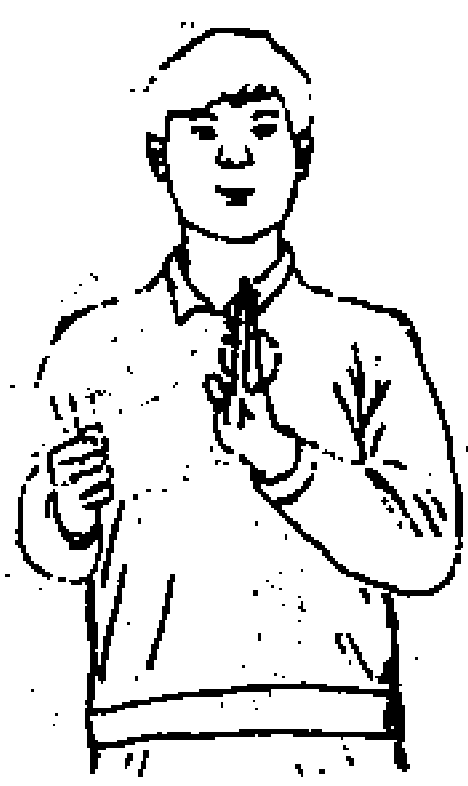
28



29



30



31



32

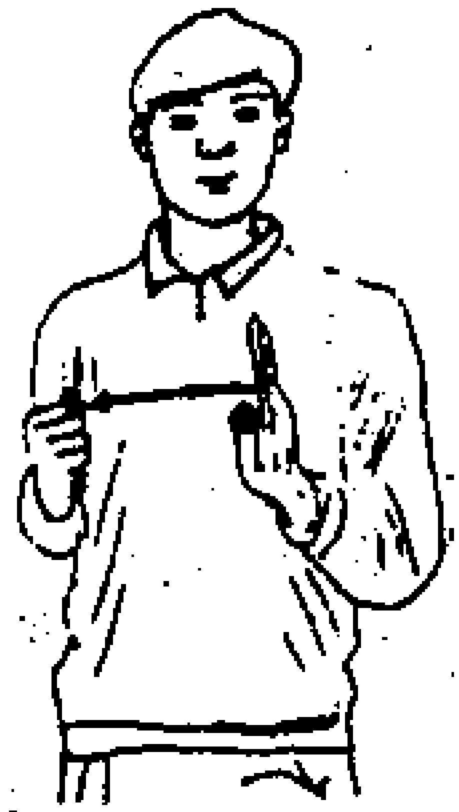


33

左一摊三伏(其间包含摊手——半圈手——问手——护手——伏手，图26-33)。

左手由拳变掌贴身沿子午线推出，肘底离胸约一拳距离，掌心向上(图26)。接着手掌指如削果皮般由上向内向下再翘起成问手即完成半圈手(图27-30)。把左问手用肘底劲沿子午线向后拖至离胸约一拳距离成护手(图30-31)。用腕劲下摆成伏手(图32)。接着用肘底劲沿子午线把伏手向前缓慢推出，直至肘底离胸约一拳距离(图33)。然后重复圈手动作，如

此重复三次，每一次都包含圈手——问手——护手——伏手。


34


35


36

截拦手——印掌——圈手收拳(图34-36——→图19-25)

当护手第三次拖回胸前(图34)。以护手向右拳水平方向截拦，至刚触及右拳为止(图35)。然后续以护手由外向子午线划半圆，此时掌心向前成印掌(图36)。印掌下摆成掌心向下，翻掌圈手收拳(图19-25)。

右——摊三伏——截拦手——印掌——圈手收拳，以右手依样重复图26-36——→图19-25动作一次。


37


38


39


40

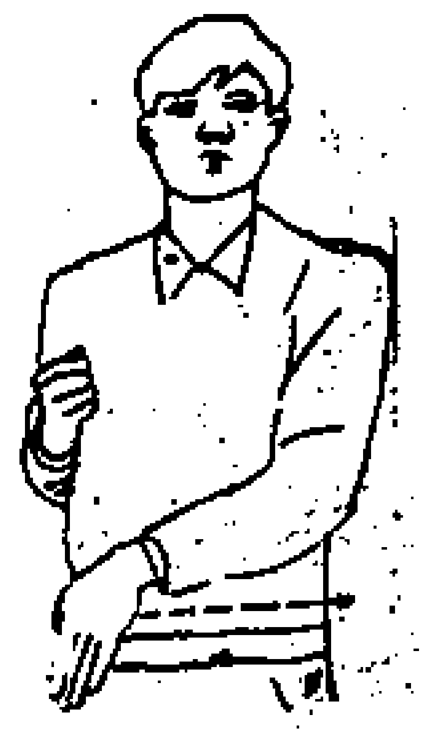
推截拦手——→撑印掌——→圈手收拳(图37-40——→图19-25)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右拳水平方向推出截拦手，至触及右拳位置而止(图37)。续以原掌向原线用肘底劲拖回原位(图39)。沿子午线撑出印掌(图40)。指掌下摇，翻转、圈手收拳(图19-25)。

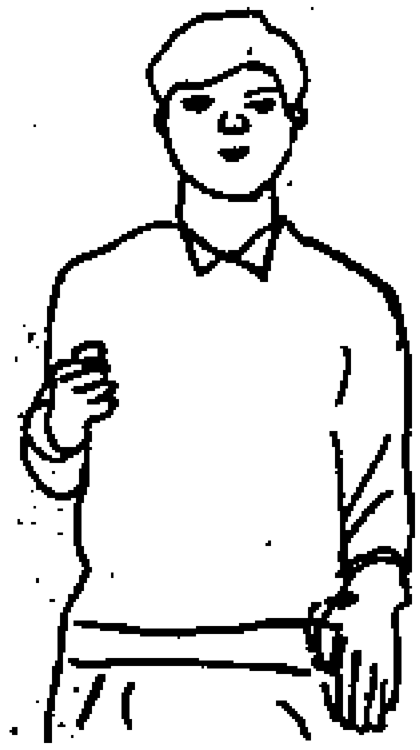
右推截拦手——撑印掌——圈手收拳，以右手依样重复图37-40——图19-25动作一次。



41



42



43



44

二 割手——→横掌——→圈手收拳(图 41-49)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌沿肋骨边向下插至大腿根，掌心向里(图 41)。沿水平线向右大腿根横割过去，至裤边即停成割手(图 42)。然后按原水平线向原位置回割(图 43)。翻掌，掌心向前，指尖向外(图 44)。沿子午线推出成横掌(图 45)。接着用腕劲内摆，指尖向前(图 46)，圈手收拳(图 47-49)。



45



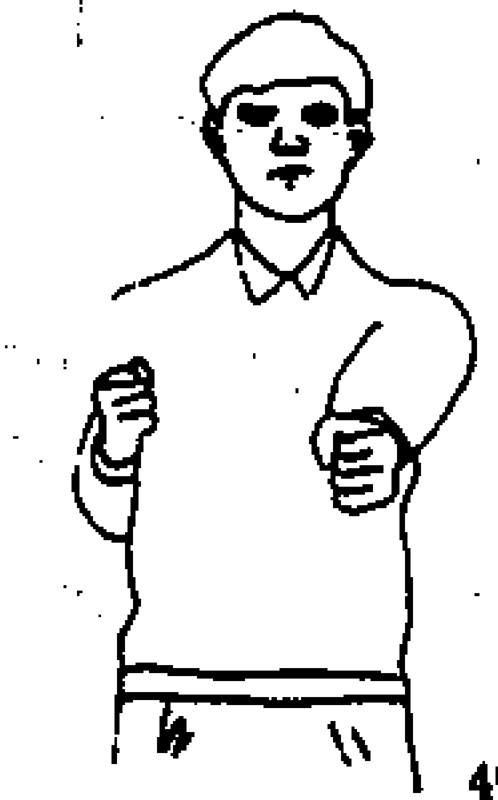
46



47



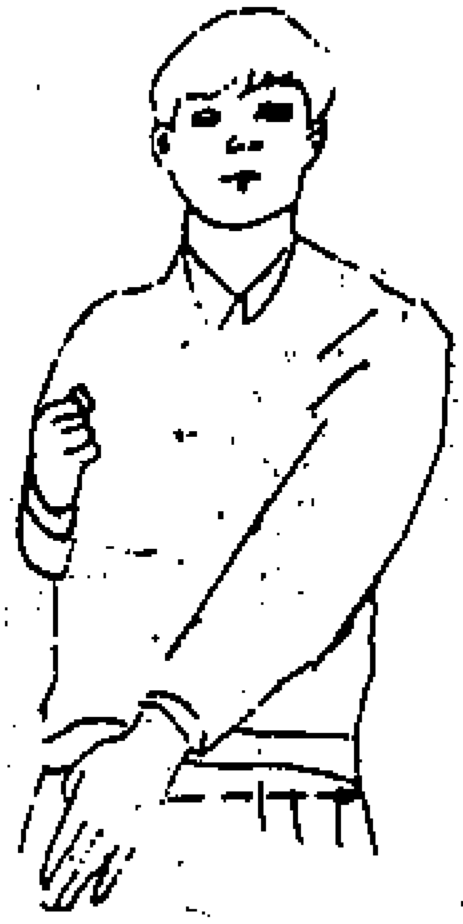
48



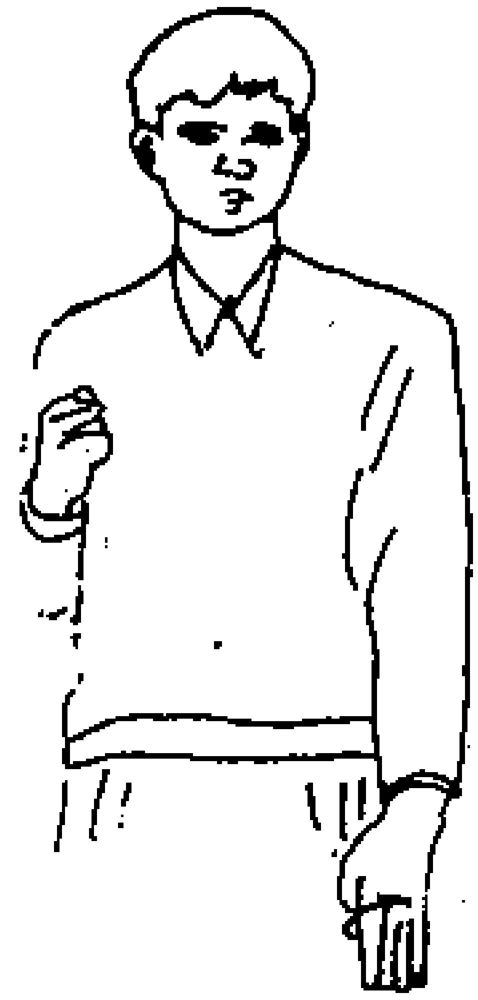
49

右割手——→横掌——→圈手收拳

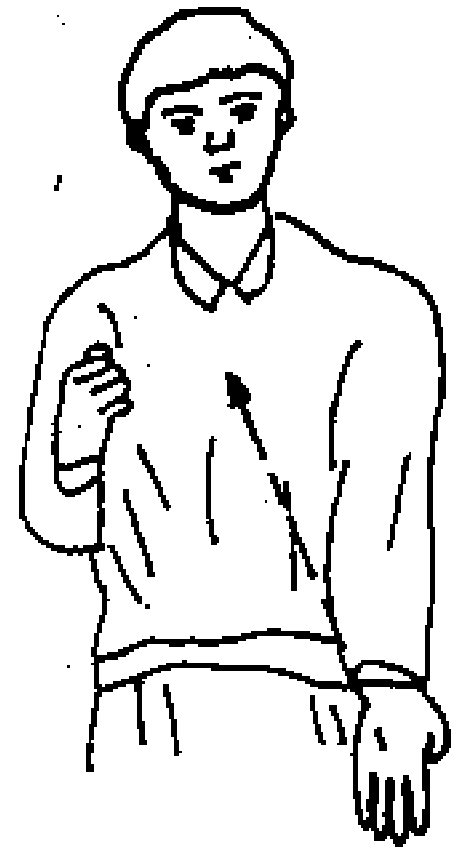
以右手依样重复图 41-49 动作一次。



50



51



52

左耕手——圈手收拳(图 50-52)

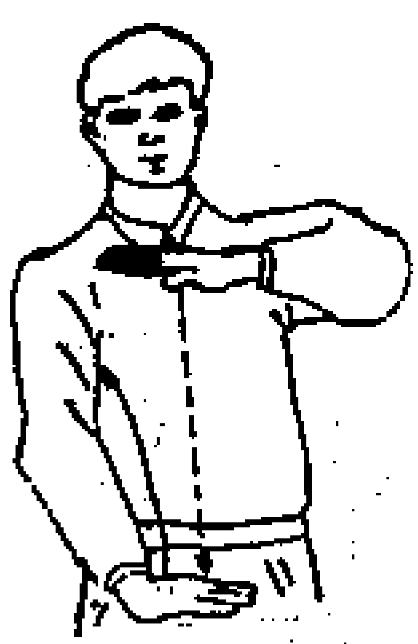
依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右腿根方向斜插，手臂不弯插尽为止(图50)。然后沿水平方向向左大腿边，如铁犁耕地般耕过来(图51)。翻掌，掌心向前，指尖向下(图52)。沿子午线平抬起，手劈不能弯，然后圈手收拳(图20-25)。

右耕手——→圈手收拳

以右手依样重复(图 50-52——→图 20-25 动作一次)



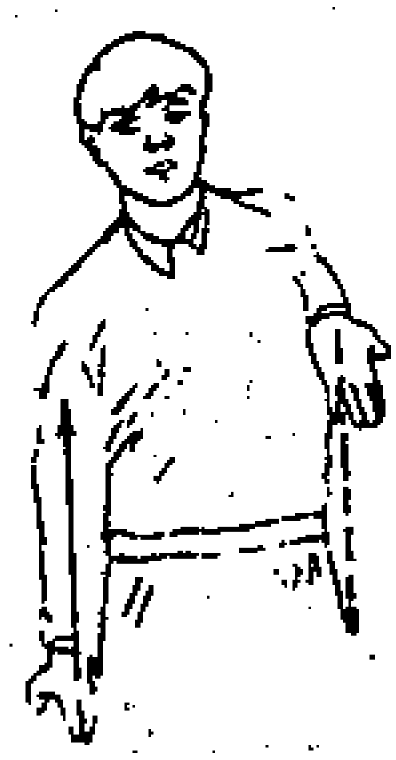
53



54



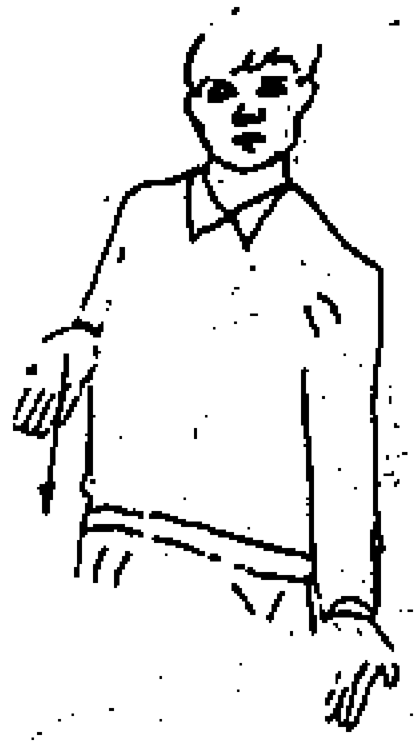
55

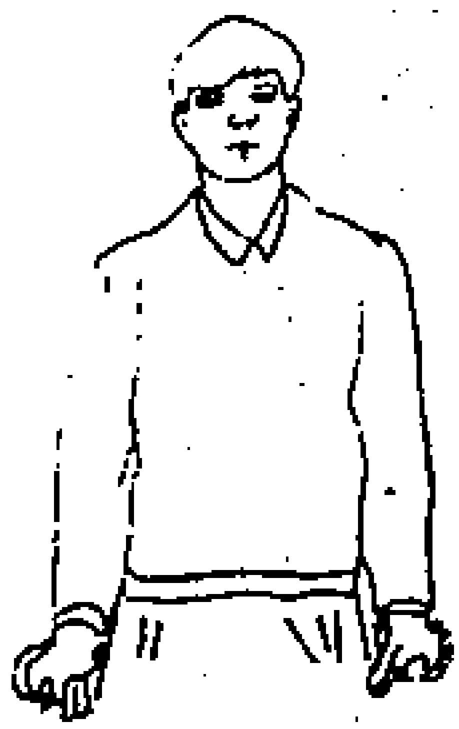


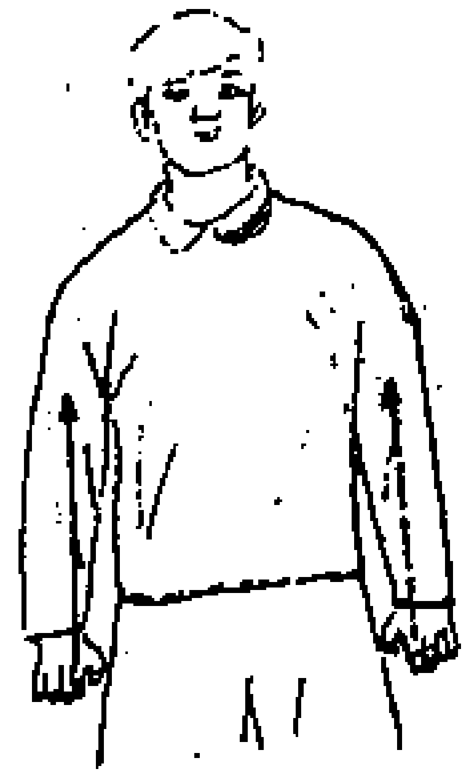
56

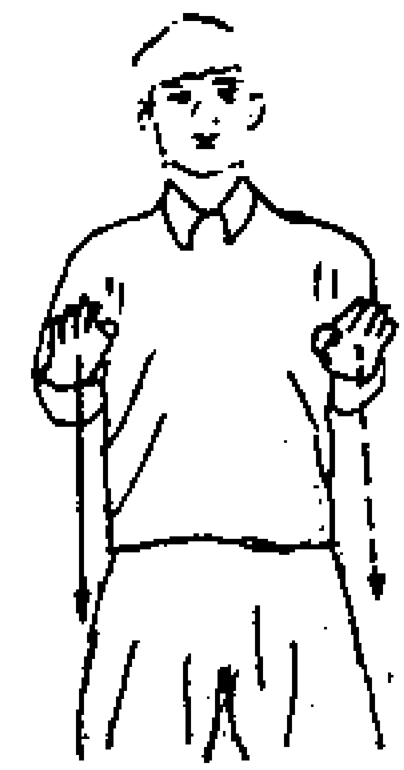
单按掌——单撑手——双撑手(图 53-61)

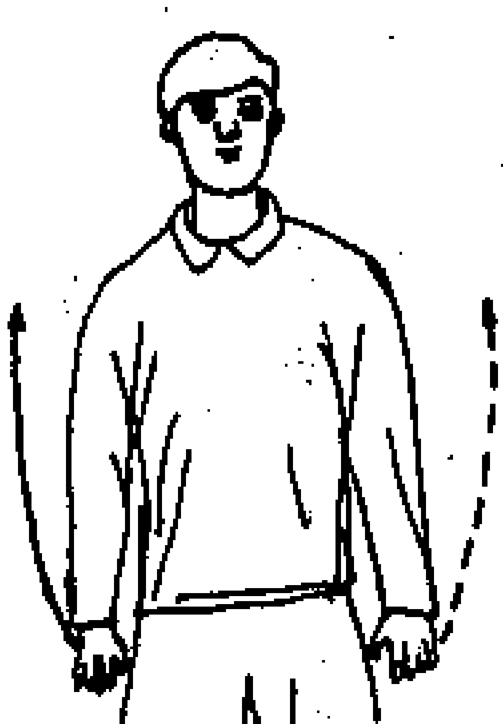
依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌，移掌至胸前，掌心向下，指尖指向右拳，沿中线下按(图 53)。左掌浮回胸前，右拳变掌下按(图 54)。左掌下按的同时，右掌浮起回到右肋间，指尖向后(图 55)。右掌沿肋间下撑的同时，左掌向肋间浮起指尖向后(图 56)。再左撑右浮(图 57)。继左不动右撑(图 58)，用腕劲使指尖由后向前平剃(图 59)，双掌沿肋间同时抬起至乳部(图 60)。双掌同时下撑(图 61)如此三抬三撑共重复三次。

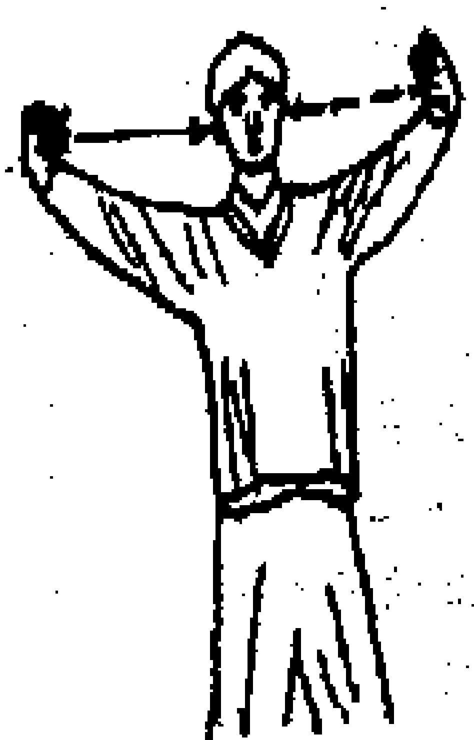

57


58


59


60


61


62


63


64


65


66


67


68

环抱掌——分桥手——推穿桥手——双窒手——标指手(图 62-72)

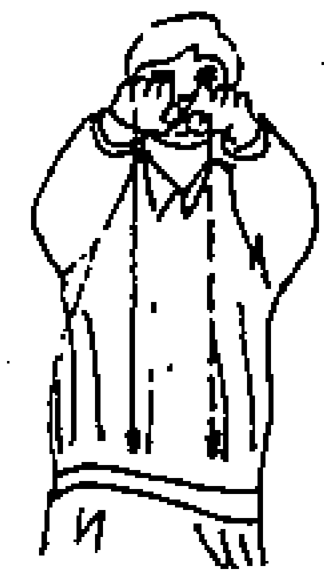
双揩手由外向上环抱成环抱掌(图61)，双掌同时向中线靠拢(图63)，两掌同时旋转向外分桥成分桥手(图64)。续旋转成掌心相对，并用肘底劲贴着肋骨往后拖(图65)。再用劲向前平推出至离胸约一拳距离成穿桥手(图66)。一拖一推共做两次。第三次回拖后，向前

推尽(图67-68)。双掌向内翻转成掌心向下(图69)。用肘底劲拖掌至胸前(图70)。双掌下压成双窒手(图71)。续向斜上方齐标出成标指手(图72)。

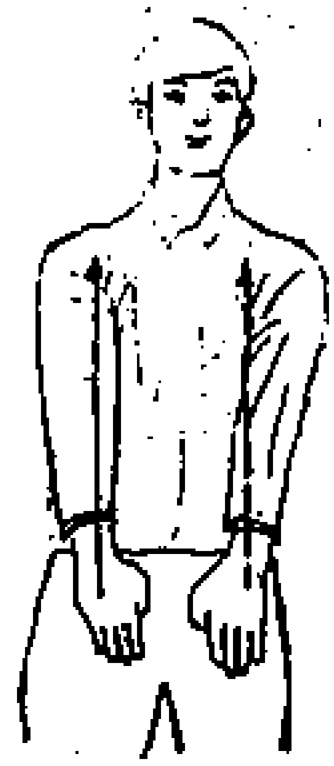

69


70

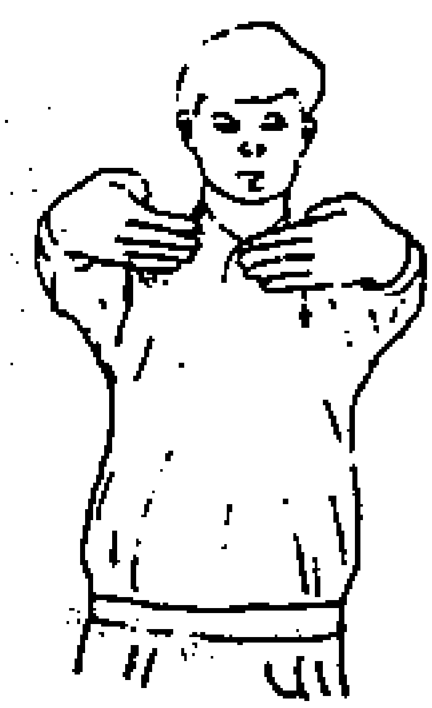

71


72


73


74


75


76

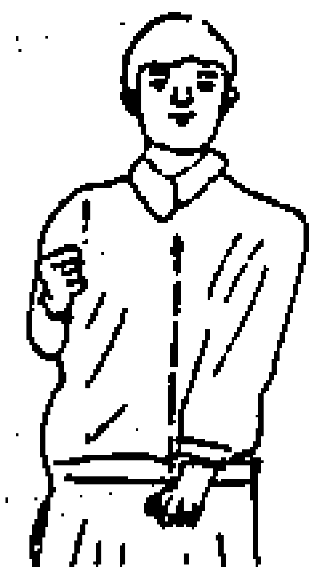
长桥擸手——→弹顶背掌——→双圈手收拳(图73–77)

双掌同时向下擸成双擸手(图73)。用腕力使掌指向下捺(图74)。意力在掌背向上同时顶起成弹顶背掌(图75)。向内翘起成指尖相对，圈手收拳(图76–78)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图25)。


77

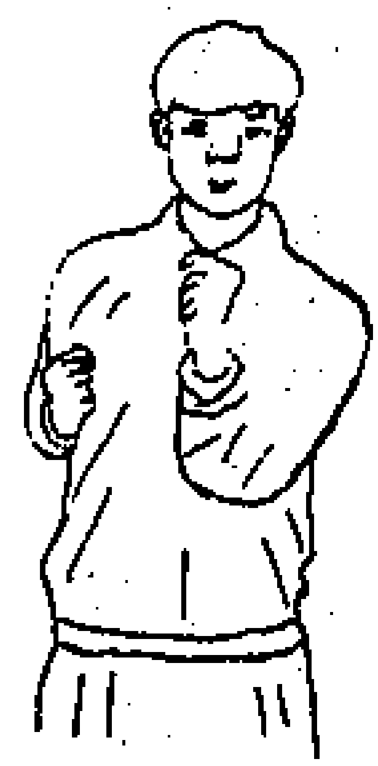

78


79

80

81

82

83

84

85

左撲中手——破中手——圈手收拳(图 79-85)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌沿中线下撲至手臂伸直为止成撲中手(图 79)，左掌由内向外翻转，变掌心向上(图 80)。以寸劲由外向内翻撲(图 81)。旋腕沿中线飘掌起成破中手(图 82)。续圈手收拳(图 83-85)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图 85)。

右撲中手——破中手——圈手收拳

以右手依样重复图 79-85 动作一次


86

87

88

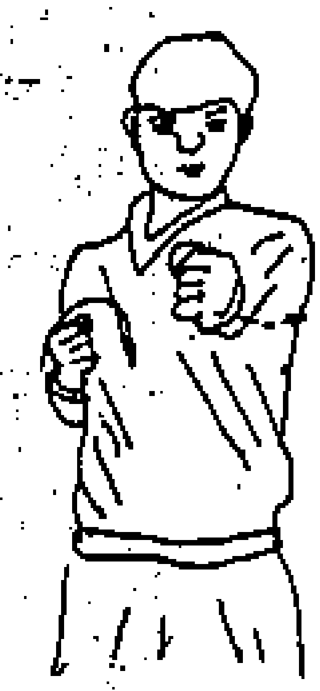
89

左高膀手——横掌——圈手收拳(图86-89)

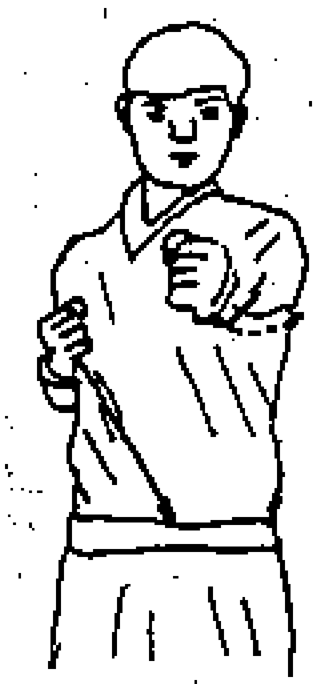
依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌，飘肘起，掌亦随肘起(图86)。肘尖续由外向内高飘起，而掌随即稍旋落成掌心向前成飘膀手(图87)。肘尖突然下沉至肋间掌飘起(图88)。用肘底劲沿子午线推出，手臂伸直为止成横掌(图89)。续圈手收拳(图20-25)。

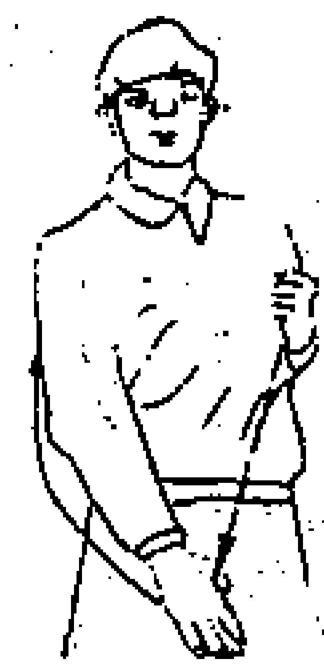
右高膀手——横掌——圈手收拳

以右手依样重复图86-89——图20-25动作一次。


90

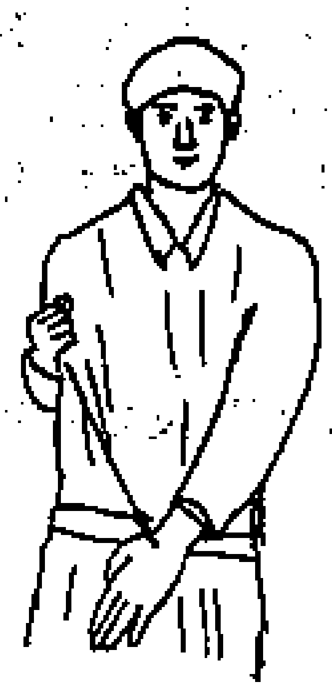

91

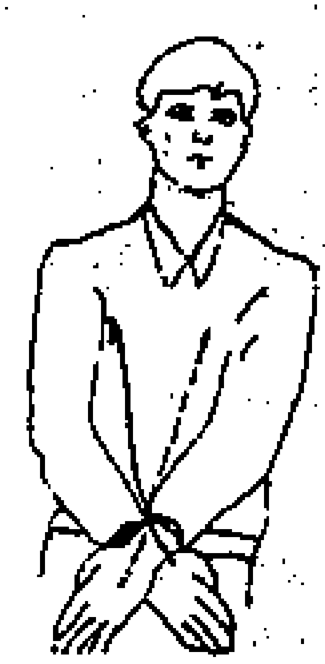

92


93

连环日字冲拳——三切手——收式(图90-100)

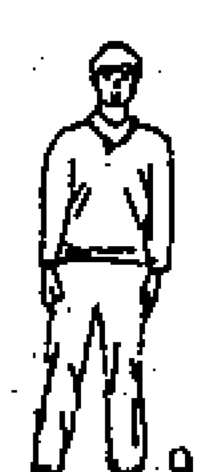
依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳立成"日"字由胸前沿子午线冲出，继而冲右拳，最后冲左拳(图90-92)。接着右拳变掌沿中线往下切，然后抽右掌左手下切，最后左掌保持原位，右掌往里切(图93-95)。续抱双拳回收腋下，恢复到二字钳阳马，再依次收步至起式(图96-100)。


94


95


96


97


98


99


100

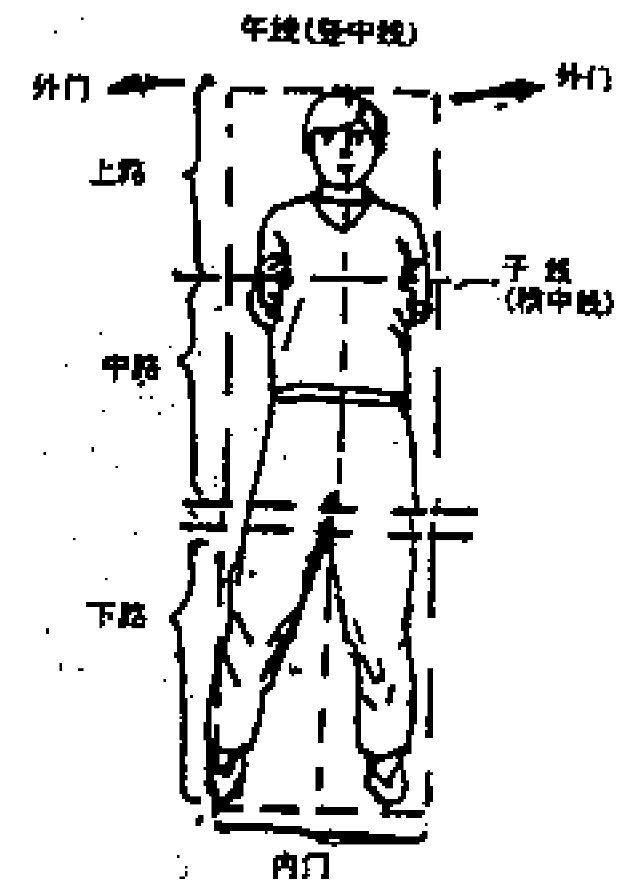
训练安排

1. 侧身马左右式各站10分钟。
2. 小念头运力训练7-8分钟。
3. 进退马训练15分钟。
4. 休息10分钟后，再进行小念头运力训练7-8分钟。

疑难解析：咏春“万法归中”是怎么回事？

解析：中线是人体要害部位，如面部、裆部、心脏等都在中线上。人体的重心也处于中线上。当进攻时，攻击对方中线，无论击中对方上路、中路或下路，敌均易受重伤，且易使对方失重。而防守时，咏春拳手与敌正面相对，由于手肘紧贴中线，如此采用朝面追形的方法，极之易于防守。

咏春拳发力亦基于身体的中心线，这使得咏春拳手出拳的力量直接来源于身体背部的大肌肉群及腰部肌肉群，因出拳与力源成一平面，故其攻击力更集中，更具破坏力。



第11-15课　肾气归元功
——培训内气升降开合能力

肾藏元气，乃人体生命的根本动力。“肾虚则气不足，气不足则无力。”功夫一道，无力则何以谈搏击。咏春肾气归元升降开合功，即是提炼内气力量的训练方法。肾气归元功，以培养内气的人为控制为主。在每天的内气升降开合中，培养出一种高能抗击打和瞬间爆炸的爆发力。同时，能起到固本培养身健身的奇效。

肾气归元功其功能有如下几项：

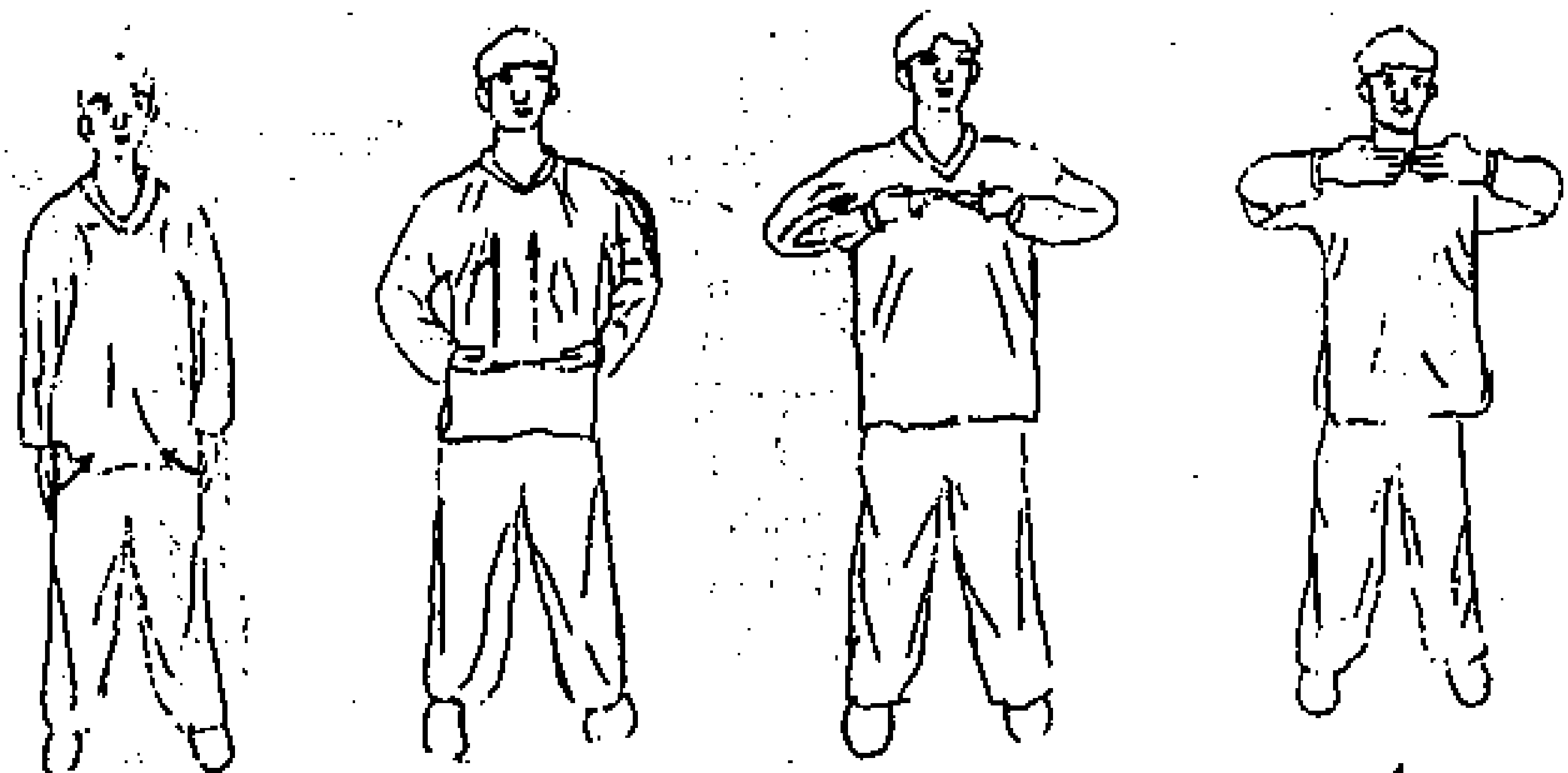
1. 锻炼腰部肌肉。腰肌为咏春的重要力源，贯穿上下肢体，用腰发力为整体发力，整体发力穿透性极强。
2. 锻炼臂部肌肉的弹性拉长、伸缩运动。
3. 培训内气压腰的震荡和排斥互争的内部发力。
4. 培训腰部之力经身体内部的松紧和肢体外形异常变动之后的传导能力。

咏春肾气归元功，乃咏春门内极之神秘而又高深莫测的秘传功法，迄今为止，在海内外的所有武术杂志和咏春书籍中，仍未窥有点滴的有关此功法的叙述。很多练咏春拳的武者，到了一定阶段以后，功力和发力技术停滞不前，实为不经肾气归元功锻炼而已。即使偶见有个别会演练此功动作的，然皆外形动作而已，已失其内涵或不知其内涵，尤其需注意的是，几乎会演练此功的很多咏春武者，多以为此功只有柔练、慢练，犹如当今的太极拳，公园里到处是慢悠悠的演练者，然知其猛烈发力方法，及其致用法者，可谓九牛一毛。同一个动作，在太极拳家手里是致用绝招，在一般演练者身上是唯健身演式。殊不知，肾气归元功最神明的演练乃是内气升降开合转换之际，肢体、身体、腰部各关节碰挤和互争及瞬间脱离的如奔腾咆吼的江水，脱缰的野马般的发力训练。

然肾气归元功的演练，仍需遵循：动作熟悉阶段（初级阶段）$\xrightarrow{\text{慢练}}$动作熟练阶段（中级阶段）$\xrightarrow{\text{柔练}}$本能动作阶段（高级阶段）$\xrightarrow{\text{激烈训练}}$只有按此顺序一丝不拘的去体悟，勤加训练，方能知本功法三昧。

咏春肾气归元功动作谱

——高级阶段之激烈训练



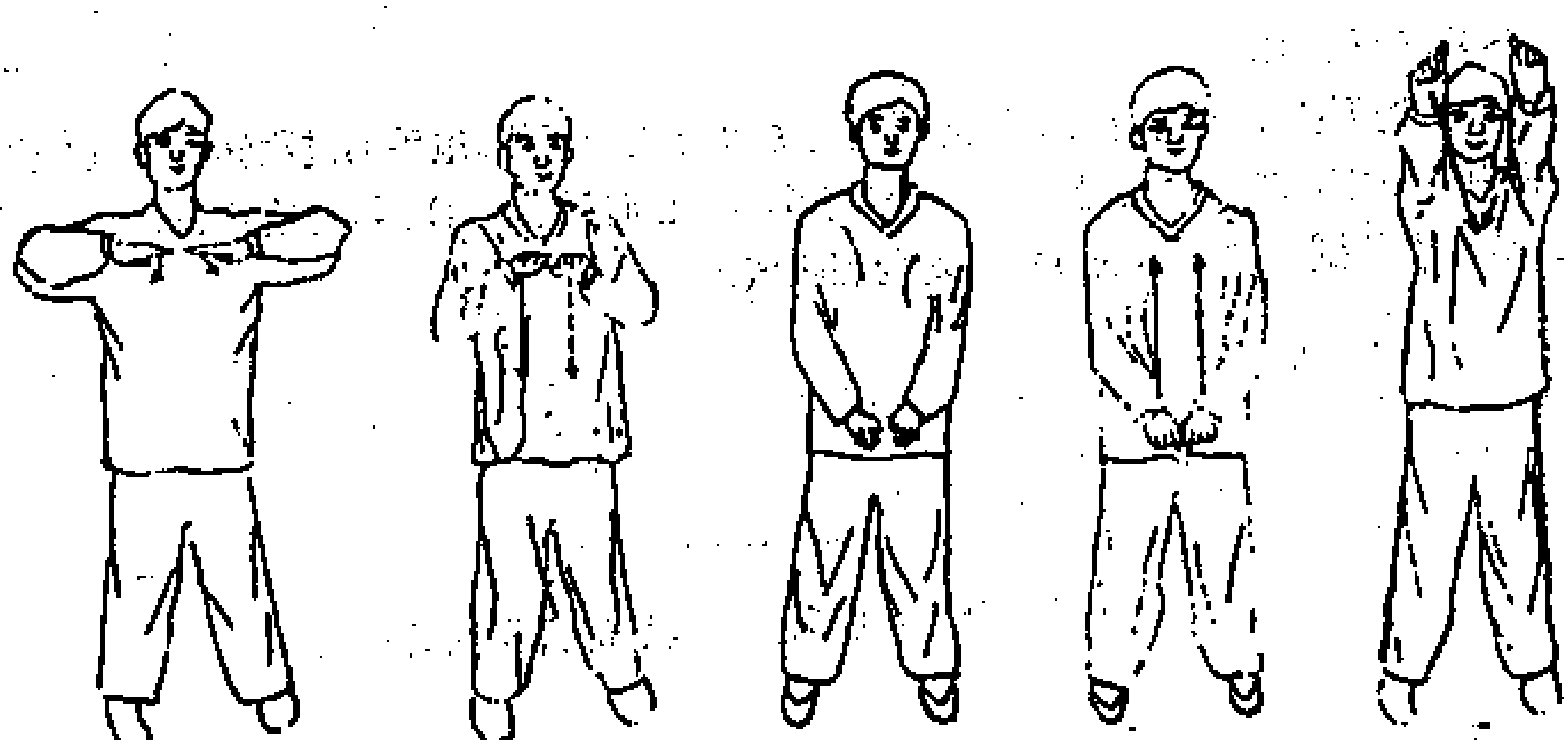
1　2　3　4

水底捞月——野马分鬃——南山伏虎（图 1-8）

水底捞月（图 1-3）：站二字钳阳马，双掌由裤边向中线提托起，在提托的同时，腹部回收，鼻腔深吸气，使胸部突然增压向外撑起。

野马分鬃（图 4-6）：双掌旋转成掌心向，指尖相对。转掌的过程闭气。两指尖同时向前标出约两拳距离，在标出的同时用鼻孔少量呼气。

南山伏虎（图 7-8）：双掌突然用力迅速向下伏按，在伏按的过程猛烈喷气，即胸部之气有一部分通过鼻孔呼出，大部分内压腹腔，此时胸收腹鼓，并以内气震激腹腔。续收食指以外的四个手指成握拳状，仅余食指作勾状，俗称五手梅。变指过程闭气。

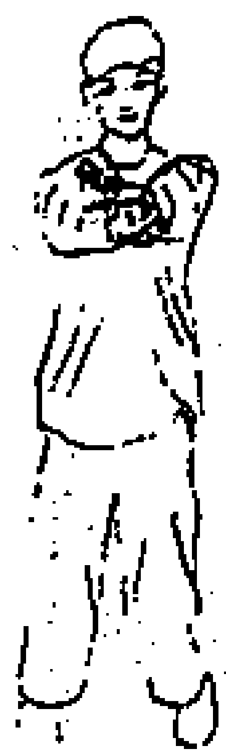


5　6　7　8　9

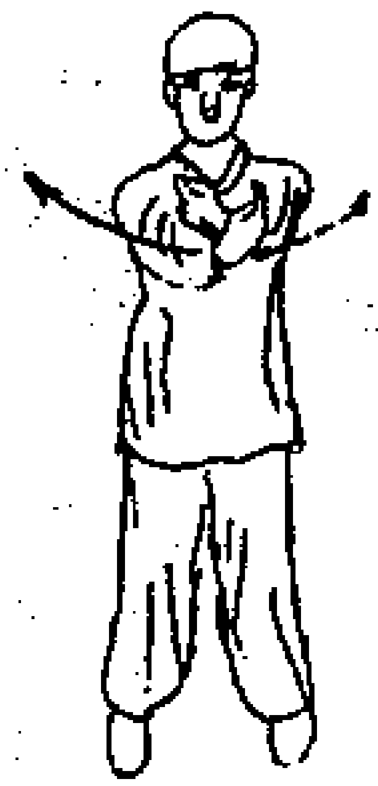
梅花云手——燕尾剪水(图9-11)

梅花云手(图9)：以握好的五指梅同时向前上方抬起，手臂伸直，略高于头，抬臂的过程深吸气。

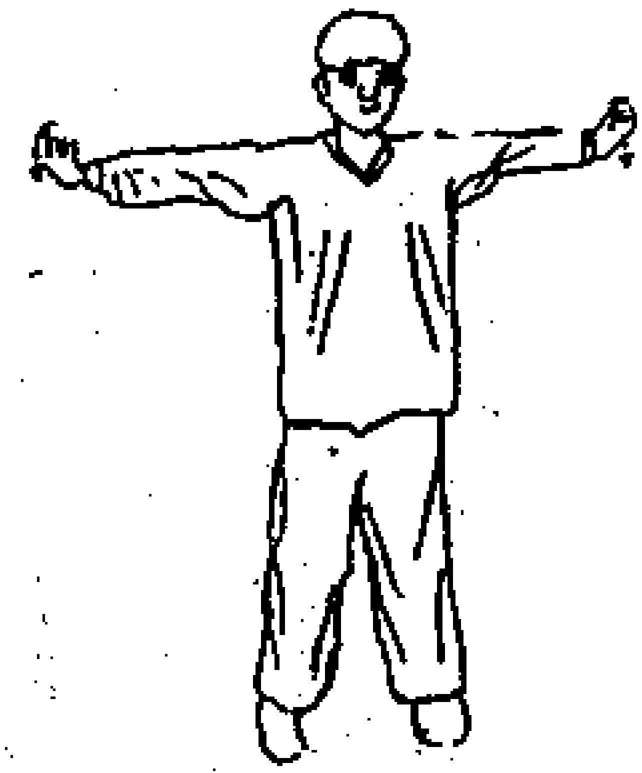
燕尾剪水(图10-11)：双臂交叉落至与肩水平，落臂的过程同时猛烈喷气。然后由向下的五指梅翻转成向上。翻转的过程深吸气。



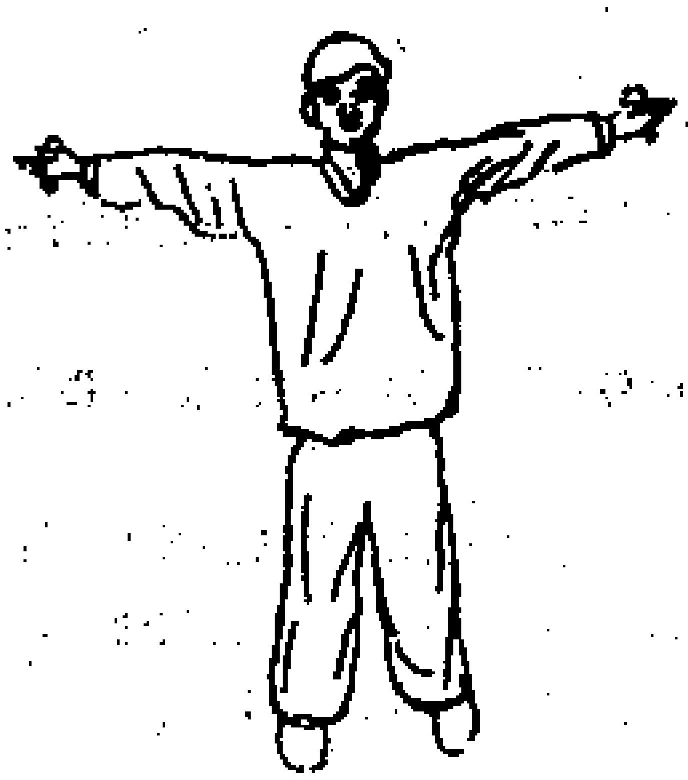
10



11



12



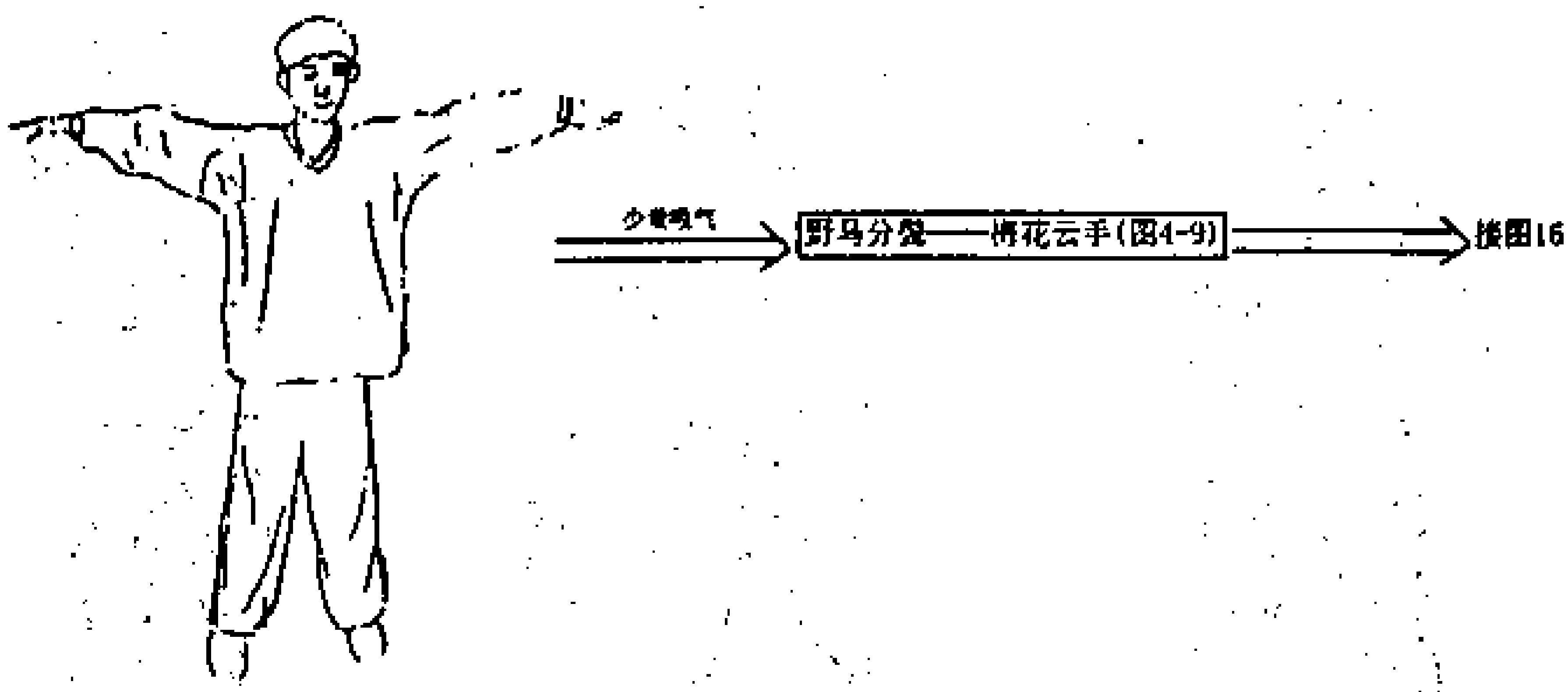
13



14

白鹤亮翅(图12-15)

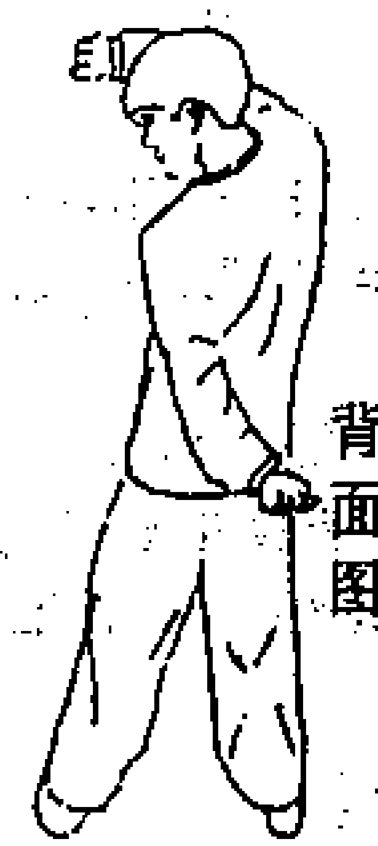
以向上的五指梅迅速沿水平线向两边用力甩出成一直线。甩手的过程猛烈喷气(图12)，五指梅摊开成掌，掌心向上(图13)。向右旋臂成掌心向后(图14)。再前旋臂成掌心向下(图15)。从摊手指到两次旋臂的过程，均匀深吸气。



15


16

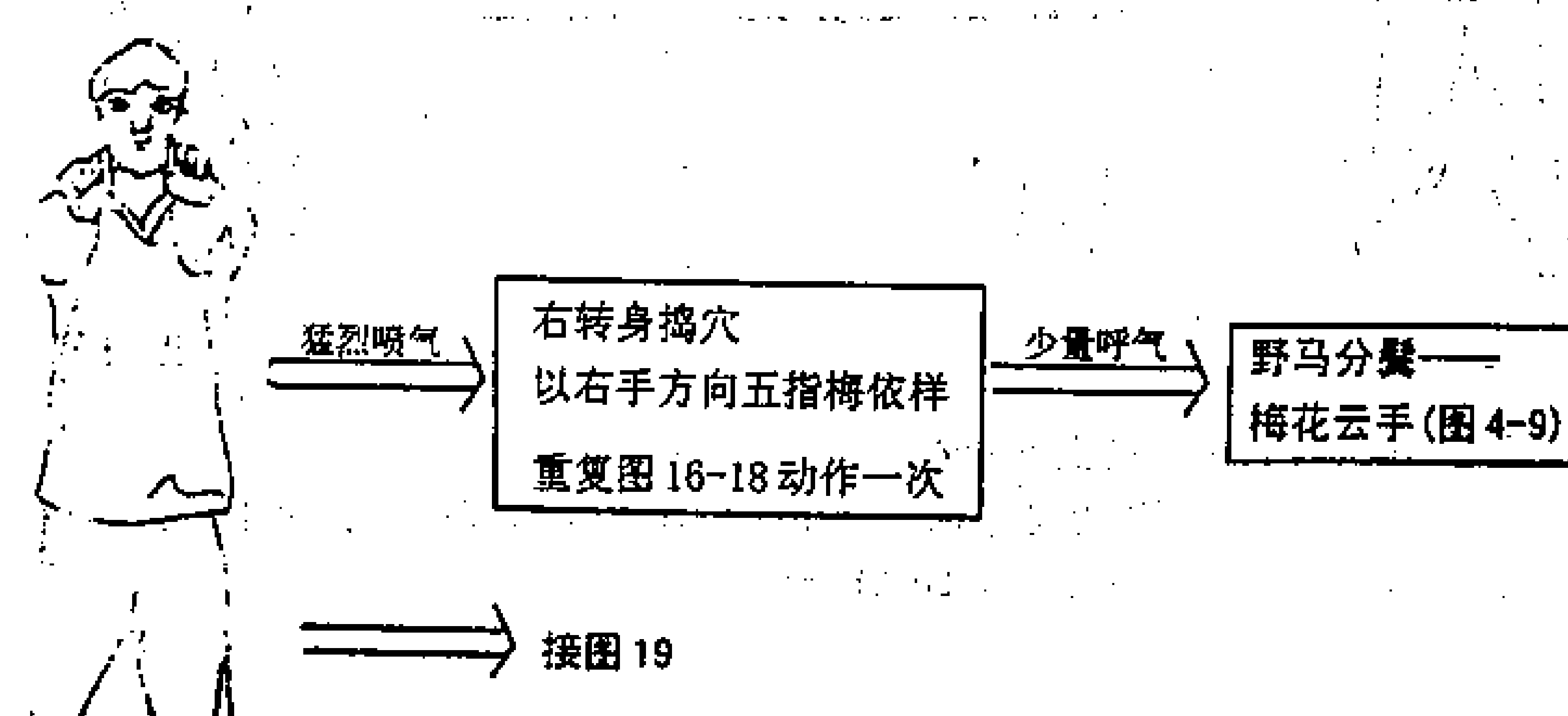

17



17

左转身捣穴(图 16-18)

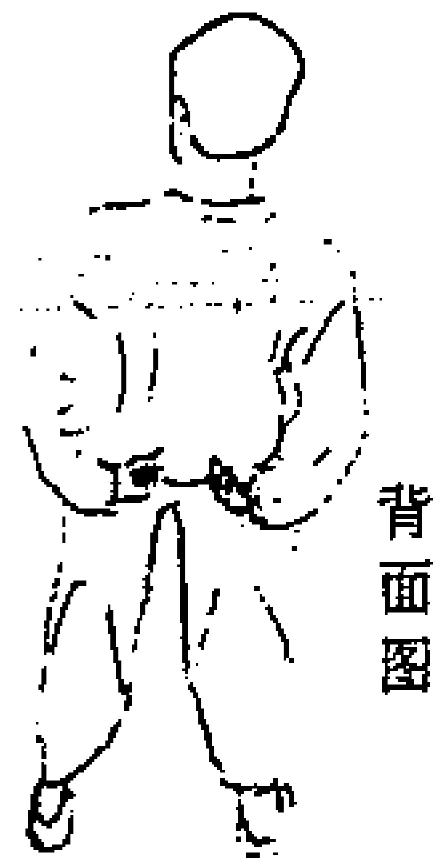
左五指梅突然向后捣的同时，扭头向后看，右五指梅亦在同一时间绕到额前指向后方，后捣的过程猛烈喷气。然后恢复到五指梅指向前方。恢复过程深吸气。



18



19



19

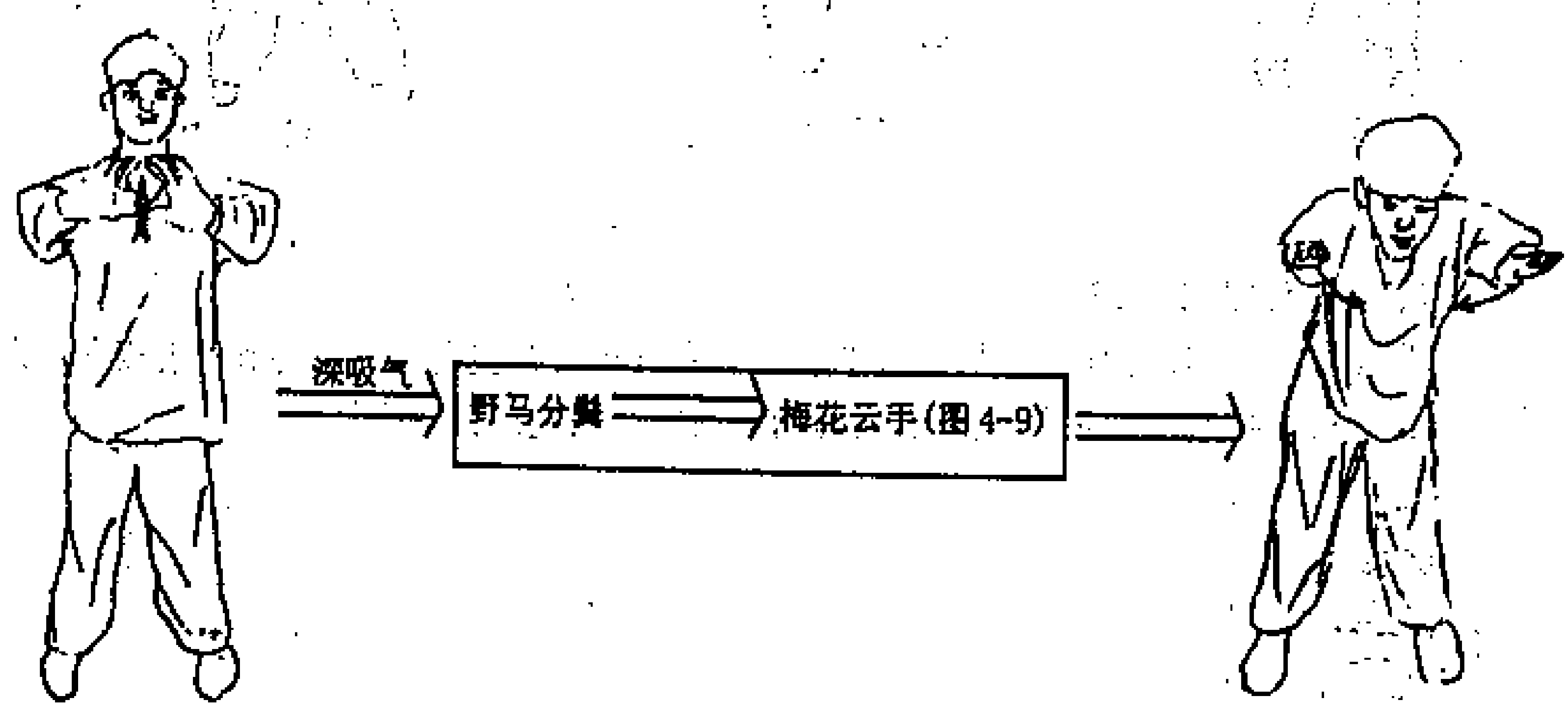


20

雄狮翻身——迎风扑蝶(图 19-21)

雄狮翻身(图 19): 接图 9，以腰力向后仰，五指梅同时向后旋，后仰和旋转的过程，猛烈喷气。

迎风扑蝶(图 20-21): 用腰力向前荡起，旋臂回到胸前，五指梅变小环抱掌，指尖相对，掌心向前，前荡的过程深吸气。然后保持原小环抱掌状，向中线猛扑出，仍保持臂部稍弯。扑出过程猛烈喷气。如此三扑三收。



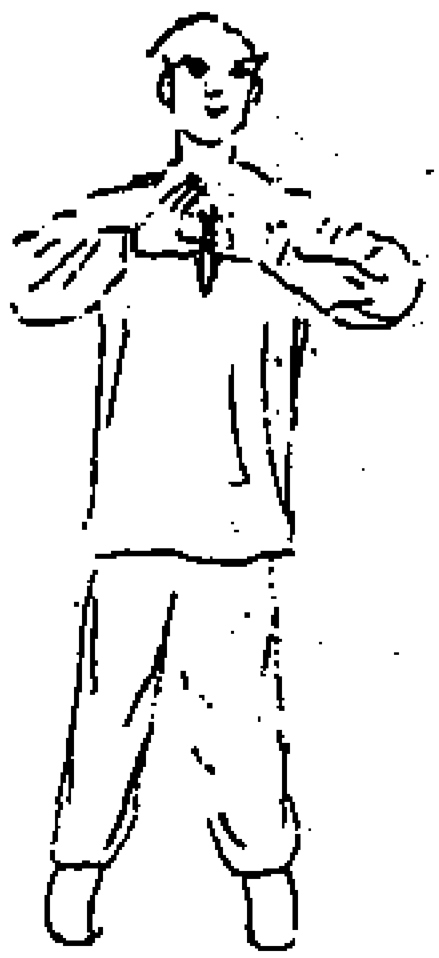
21

22

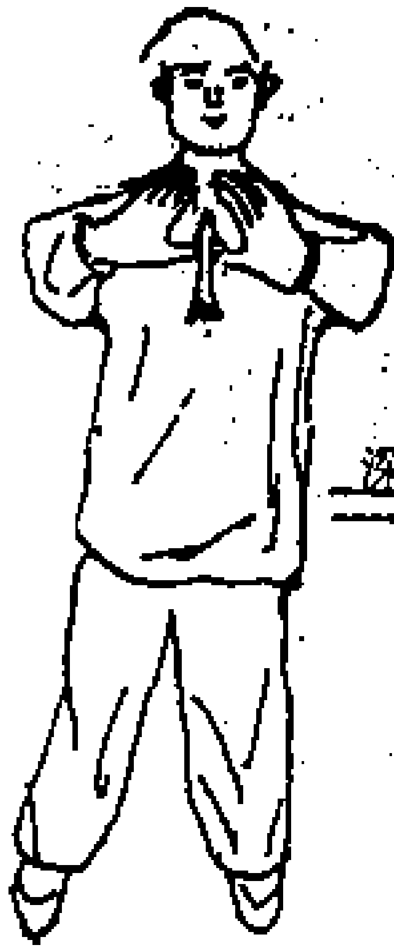
鹰击长空——迎风扑蝶(图 22-24)

鹰击长空(图 22): 以腰力向前俯，五指梅变掌向前标出，前俯标出的过程猛烈喷气。

迎风扑蝶(图 23-24): 要求与图 20-21 一致。

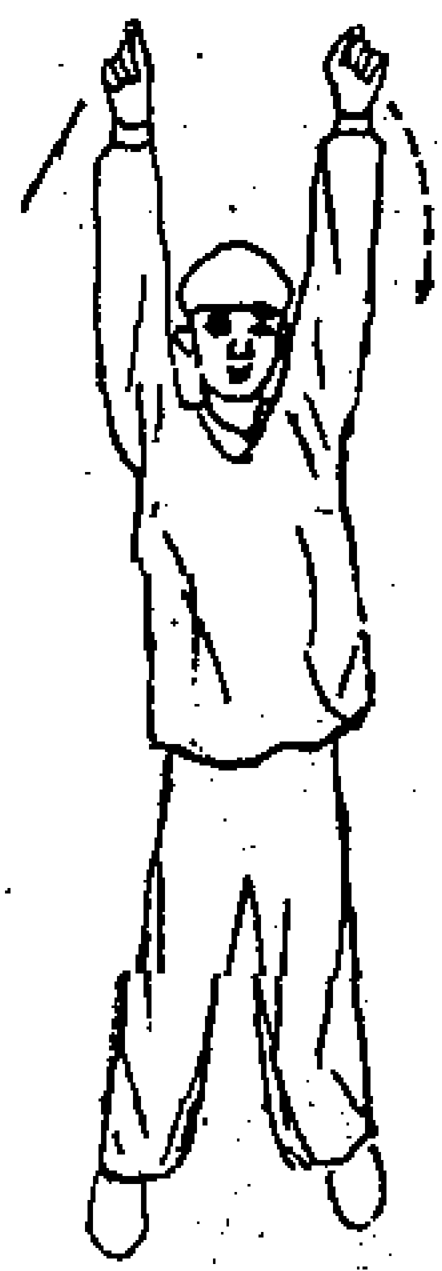


23

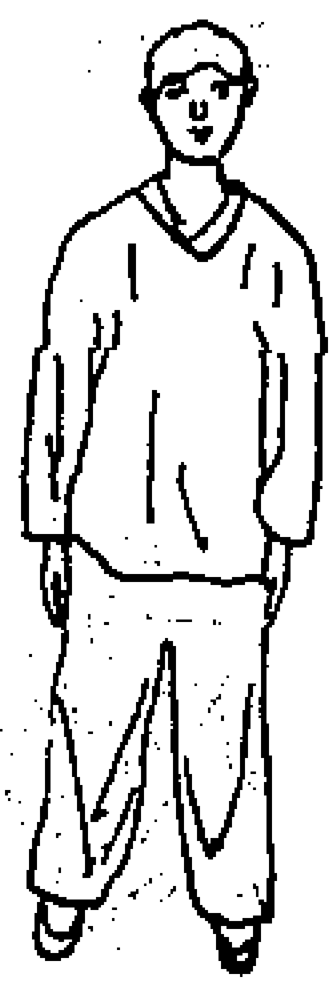


24

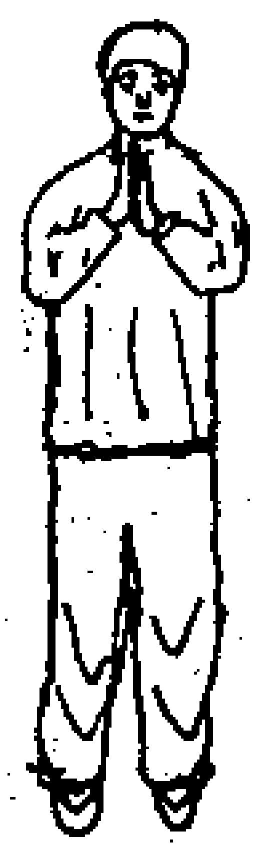
深吸气 ⟹ 野马分鬃 ⟹ 梅花云手(图4-9) ⟹



25



26



27

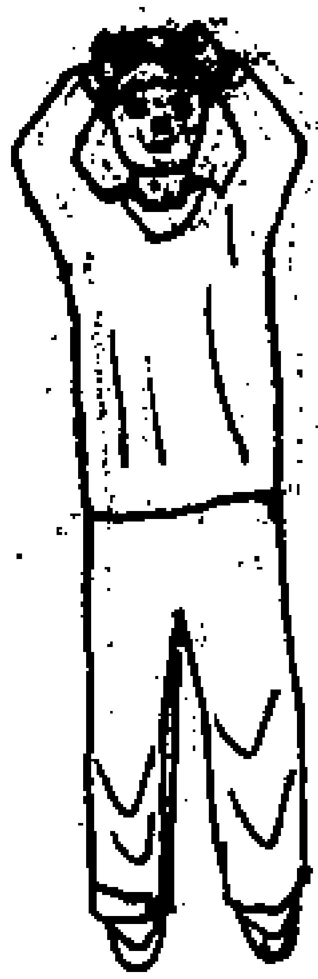


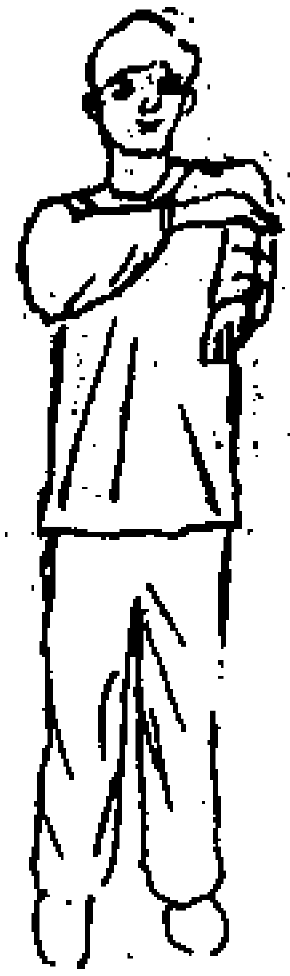
28

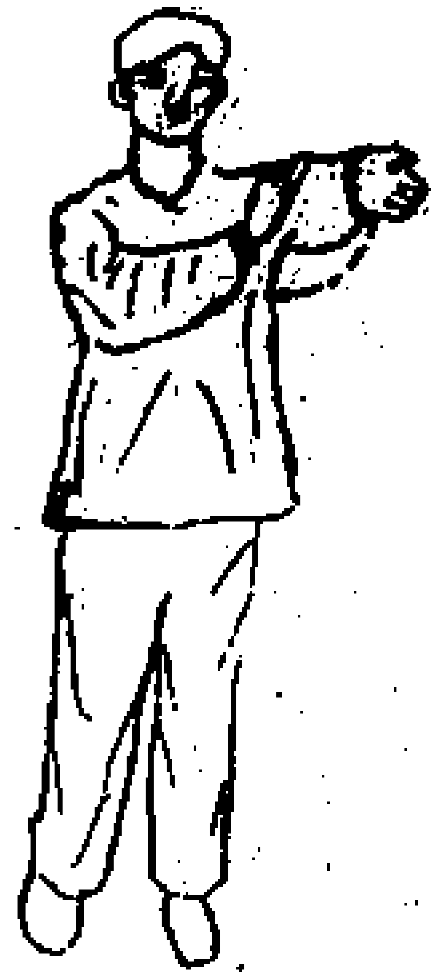
推山入海——和风拂柳(图25-29)

推山入海(图25-26)：上接图9，由高举的五指梅变掌向下推拨，贴于裤边，下推拨的过程喷气。

和风拂柳(图27-29)：双掌向胸前靠拢并上下搓揉，待有发热感后，从脸部向头顶抚摩三次。此时以正常呼吸。


29


30


31


32

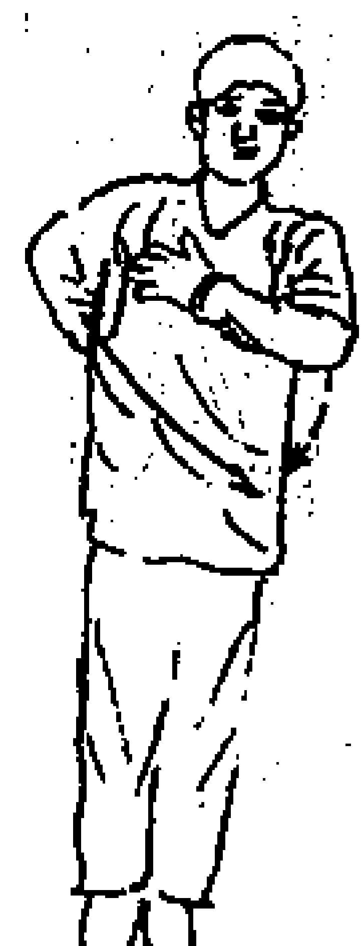
古藤缠树——收式(图30-38)

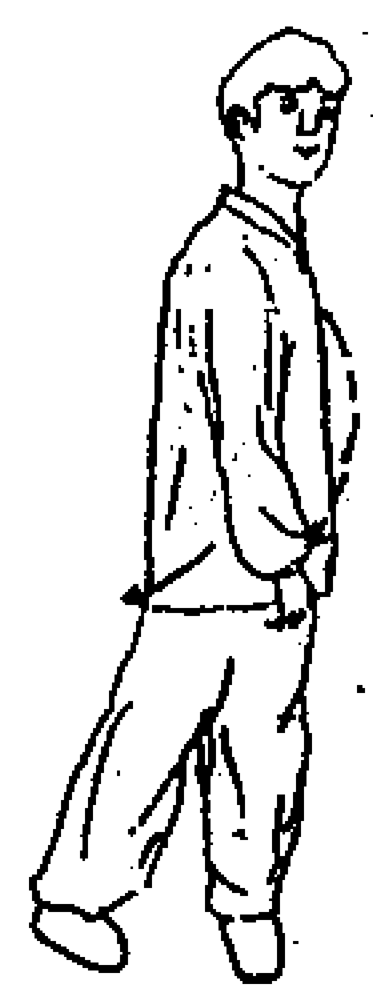
古藤缠树(图30-37)：上接图29，先把左手臂摊直与肩平，指尖向前，然后用右掌沿手臂外沿往下拍，拍到腕部再沿内臂从前向后拍，续右掌拍胸腹，左掌同时拍后背。拍右手臂的动作与以上动作一样。保持均匀呼吸。然后用整力使身体左右各抖动三次。

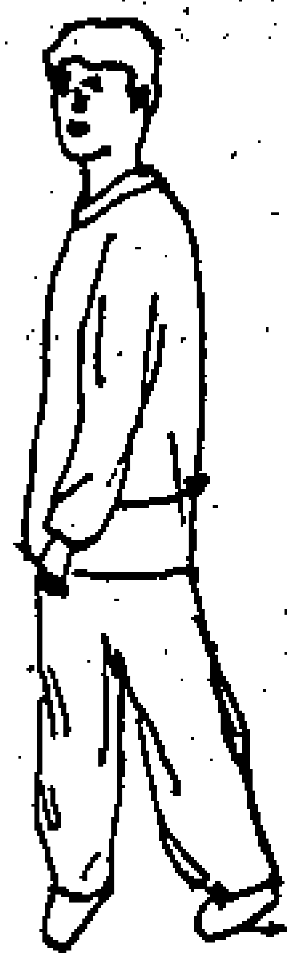
收式(图38)：恢复到起式。


33


34


35


36



37



38

训练安排

1. 进退马训练5分钟。
2. 小念头训练8分钟。
3. 肾气归元功作熟悉训练15分钟。
4. 肾气归元功慢练15分钟。
5. 肾气归元功柔练10分钟。
6. 肾气归元功激烈训练7分钟。

疑难解析：肾气归元功为什么非要经过慢练、柔练之后才能进入激烈训练？

解析：如果习本功者，不经慢柔阶段的训练，就冒然进入激烈的发力阶段训练，则易出现发力僵滞、拖泥带水，间架变形的不良现象。慢练、柔练的过程，基本接近于静力性张力训练，此过程人的精神意念比较轻松，肢动运动容易控制，运动过程与均匀的呼吸相配合，内外协调，如流水般流畅，为后面的激烈运动作好充分准备。而激烈训练，实是人体内部肌肉与肌肉，肌肉与骨骼、各关节之间等的争力训练。这种互争即是某一角度或几个角度的面、线之间拉扯互撕，脱离而形成争力，争力向固定某个方向传导，即是发力过程。鉴于此，唯有经过前个阶段的训练方能进入第三阶段的训练。

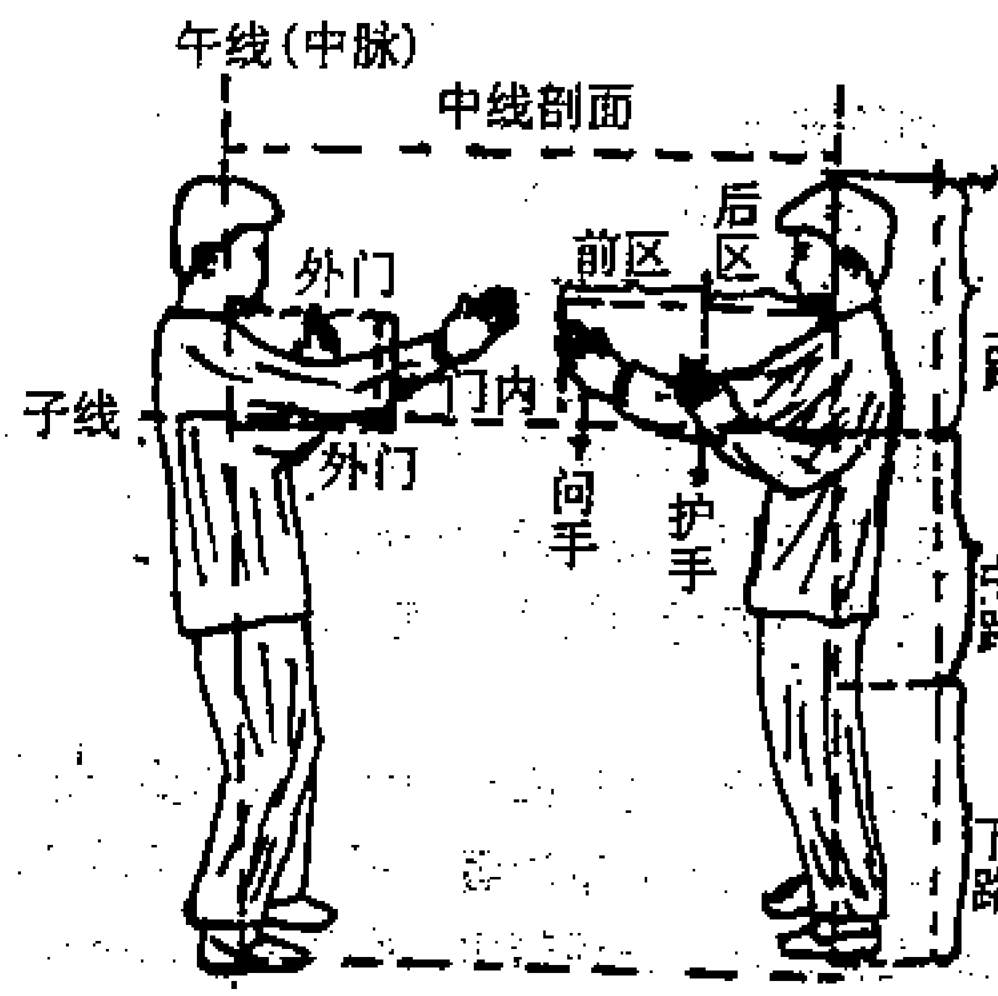
第二单元　咏春攻防体系

通过咏春内功体系的训练，我们已掌握了基本的咏春心法、身法和手法，这一单元我们学习咏春拳近乎完美的攻防技术。搏击须攻防有道，守得住，方攻得进，此乃攻防的辩证关系。纯粹的进攻和防守，都是片面的，不可取得。搏斗中的防守法门尤为重要，双方的互殴换打尤为咏春门人所不齿。

人体构造是对称和平衡的。出于攻防的需要，通过中线剖面为参照面，可将搏击空间分为纵面的：上、中、下路及前区、后区及水平，横面的内门、外门，搏击双方，碰撞接触点称触点。遇触点必勾漏，勾漏以求换手取势，取势以便实施中脉发力。攻击与防守的线面不外乎以上几个空间。如此便可以构成各种手法的空间定位(非固定招数)，学习时有规可循：

一、手法的瞬间定位，以相对不变应万变：

1. 对方攻入我前方区时，相应的用摊手与伏手进行消解(外摊内伏)。



2. 对方攻入我后方区时，相应的用膀手与护手进行消解(内膀外护)，配合转马及俯仰闪侧身法灵活应用。

3. 对方攻入我后方区中路的内门时，相应的用耕手和揼手消解。

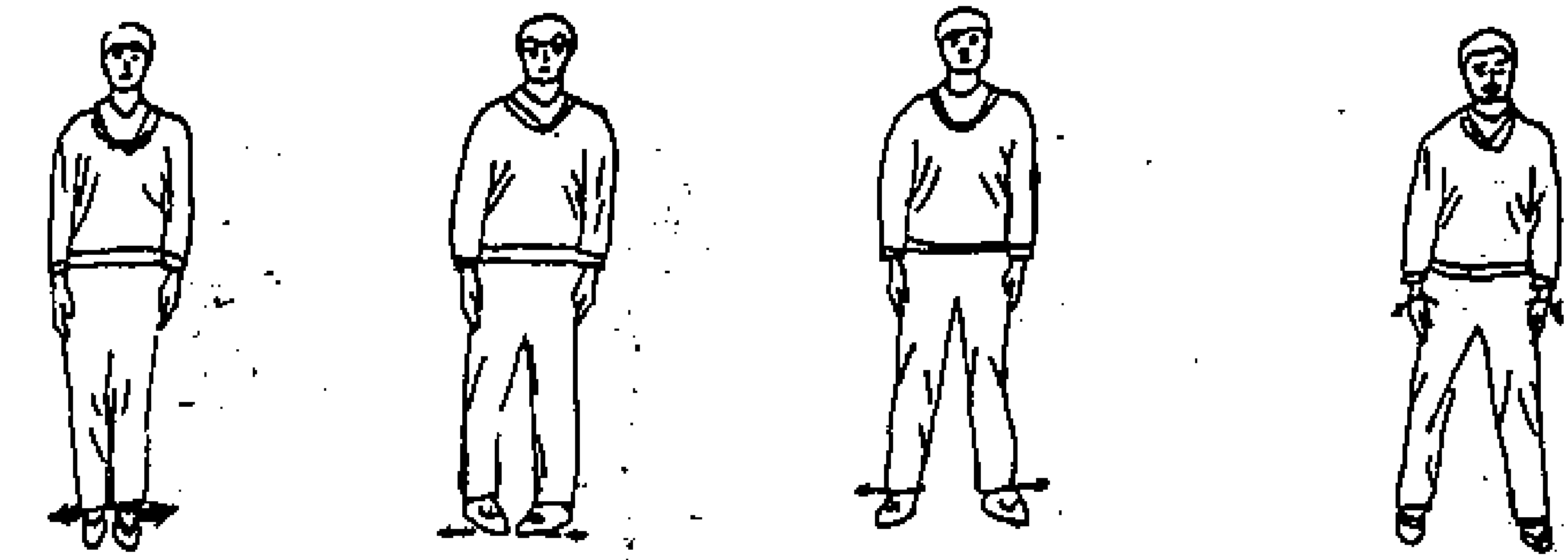
4. 对方从外门起腿攻入我后方区的中上路时，相应的以耕拦手消解。

二、触点勾漏，来留去送：对搏时必有碰撞的接触点。在触点上的瞬间推拉缠挂可化解，控制对方劲力变化和来势。咏春极妙的触点勾漏法几乎包涵于咏春拳的每一个攻、防组合动作中。对搏时，当对方攻来的一瞬那，我以“寻桥”的方法迎接对方的进攻，此时或在原触点或就势换触点，把对方的力量勾出自己中线外，同时利用勾劲的回环力量漏入对方防区，攻向对方中线。

咏春的经典防守训练是“寻桥”训练，经典攻击训练是“标指”训练。

第16-19课　寻桥

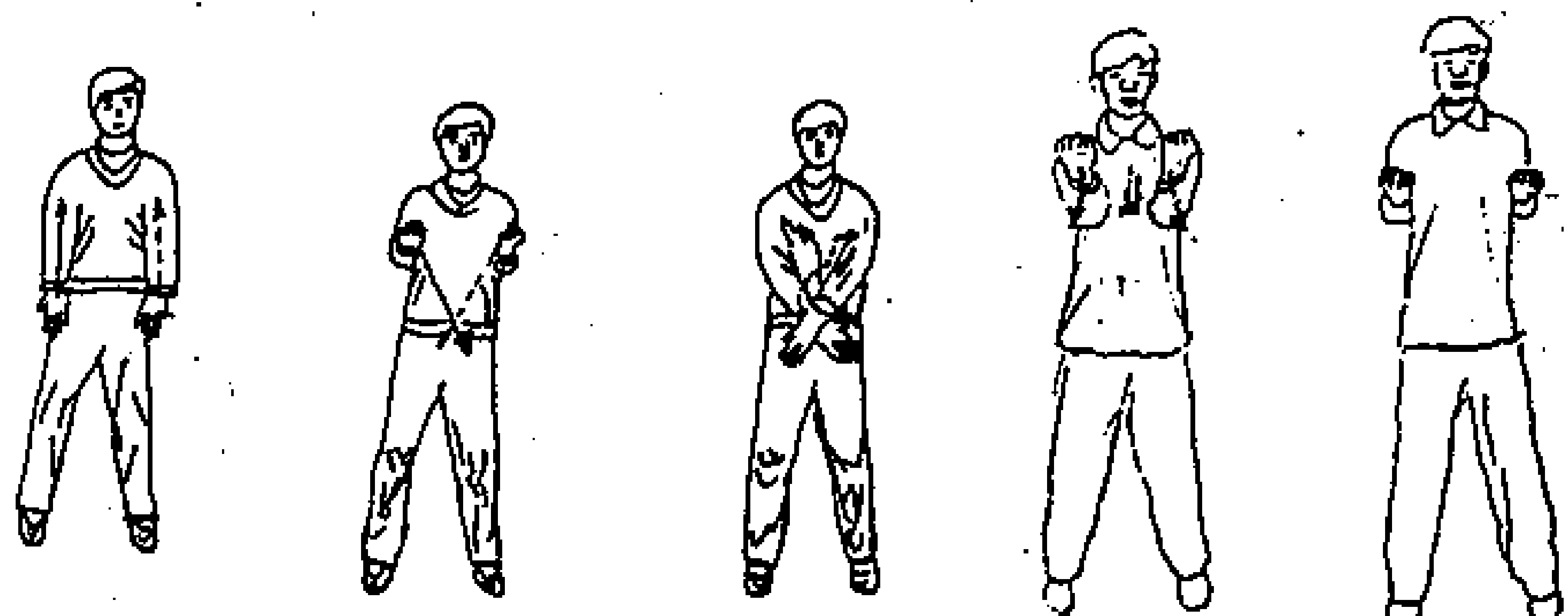
顾名思义，就是“寻找对方的桥手”。在激烈的搏击打斗中，如果连对方的桥手都寻不着，即粘不住，拦截不了，自保尚难，谈何攻击对方呢？所以寻找对方桥手且其桥手触及身体之前将其封住，并及时以触点勾漏的防守反攻技术进行立体反攻。在整套寻桥拳谱中，多属防守动作，尤以膀手防守为甚。间有三式脚法和其他手法，但仍不离“寻找及阻截敌人桥手”的中心主题。练习寻桥时要沉实稳重。



1 2 3 4

开步二字钳阳马(图1-4)

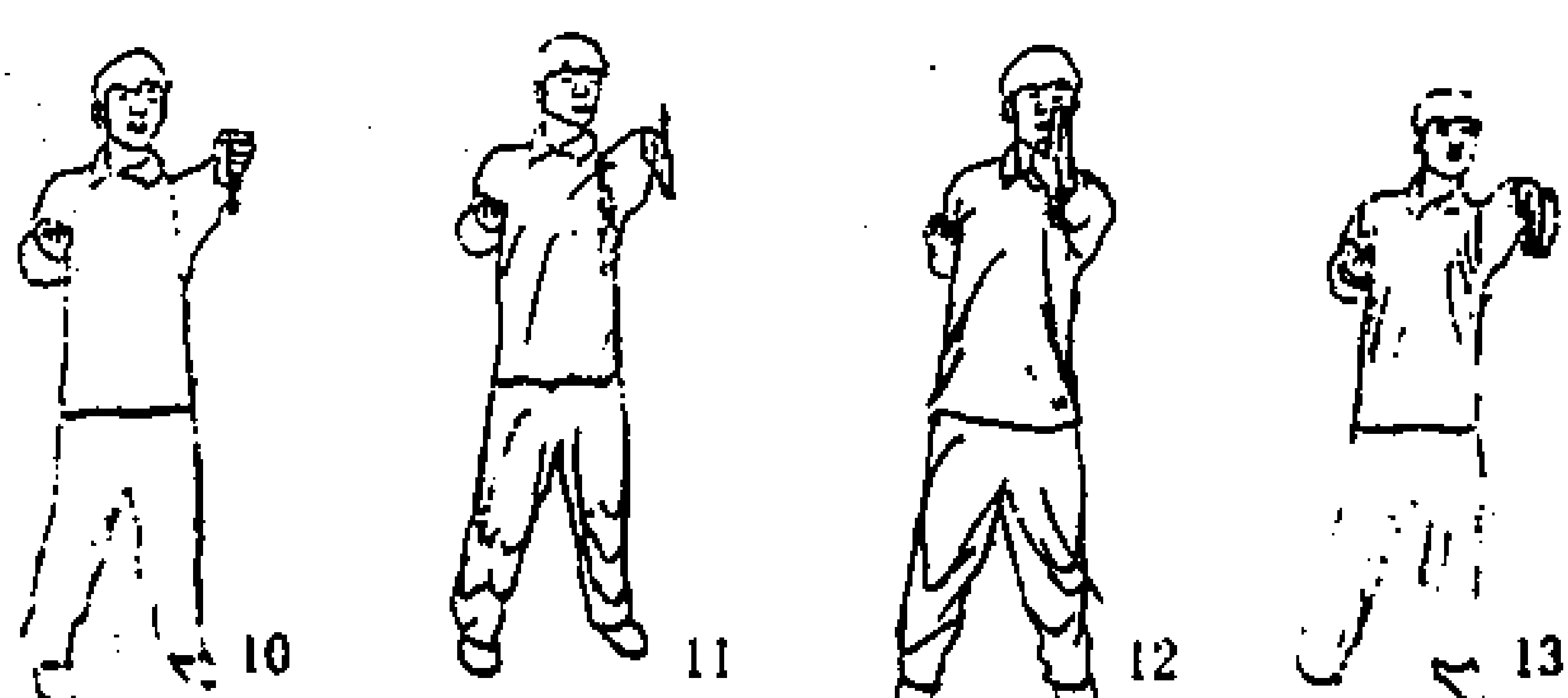
其练习要求与小念头开步二字钳阳马要求一致。



5 6 7 8 9

双托掌——双剪耕手——弹拳收拳(图5-9)

由掌心向内翻成掌心向外，沿肋间托起双掌至腋下成双托掌(图5-6)。随即沿斜双交线剪下成双耕手(图7)。然后回收至胸前迅速抛弹而出，肘尖离胸腔约一拳距离，拳背向前，最后冲肘收拳(图8-9)。

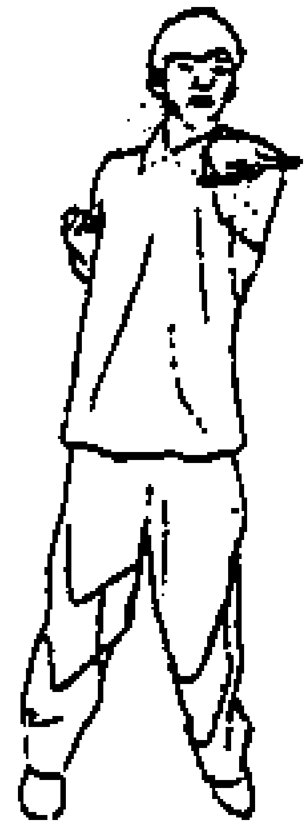


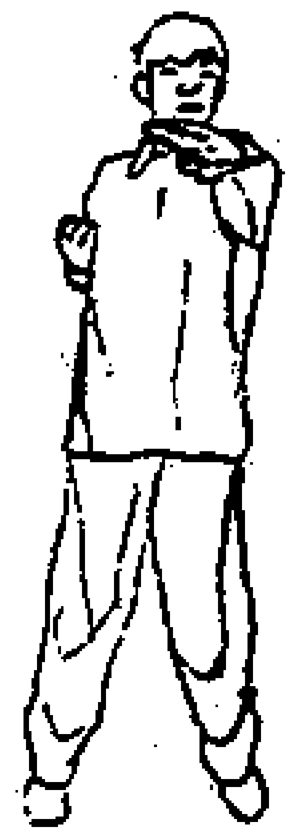
10 11 12 13

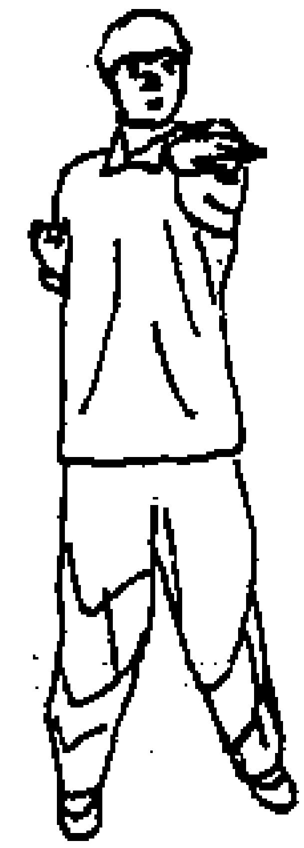
左日字冲拳 ——> 十字摆指 ——> 圈手收拳（图 10-21）

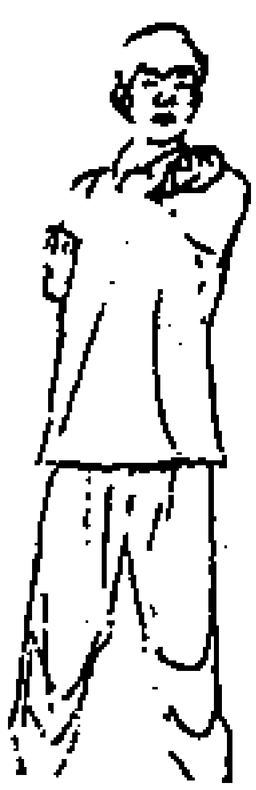
左拳沿子午线打尽成“日”字置前，变掌沿“十‘字轨迹向下、向上、向左、向右用腕力抖动，最后半圈手冲肘收拳。

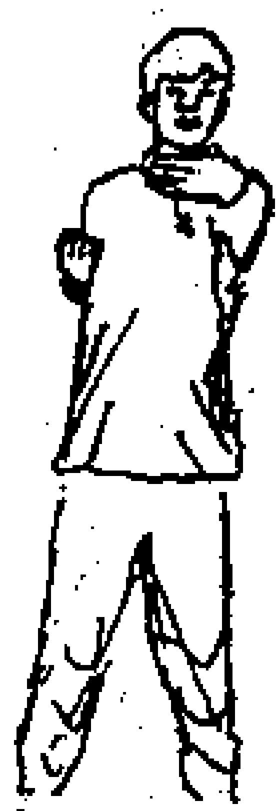

14


15

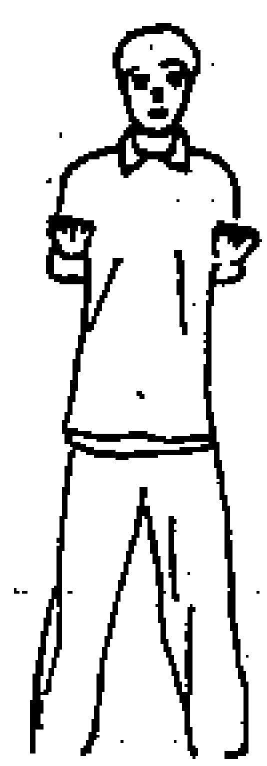

16


17


18


19


20


21

右日字冲拳 ——> 十字摆指 ——> 圈手收拳

以右拳依样重复图 10-21 动作一次


22


23


24


25

穿桥手——左顶右批肘——三拍手(图22-30)

上接图21，双拳变掌旋成掌心相对，双掌同时向前标出，肘尖距肋约一拳(俗称归肘)，然后收掌回腋间。如此一标一收为一遍，共做三遍，最后一遍标尽，即完成穿桥手(图22-24)。双掌环抱成与肩平，掌心向内，随即旋成掌心向下，保持上身间架不变，以腰马力迅速左转，形成左顶右批的同向不同发力点的双肘(左顶肘力点在肘尖，右批肘力点在前臂缘)。再恢复到正身马，如此一正一侧为遍，共做三遍(图25-27)，最一遍左转时，两掌变分桥手，掌心向下，续左手变摊手在前，右掌往左手臂缘拍下，如此左右手交替三次，即完成三拍手(图28-30)。

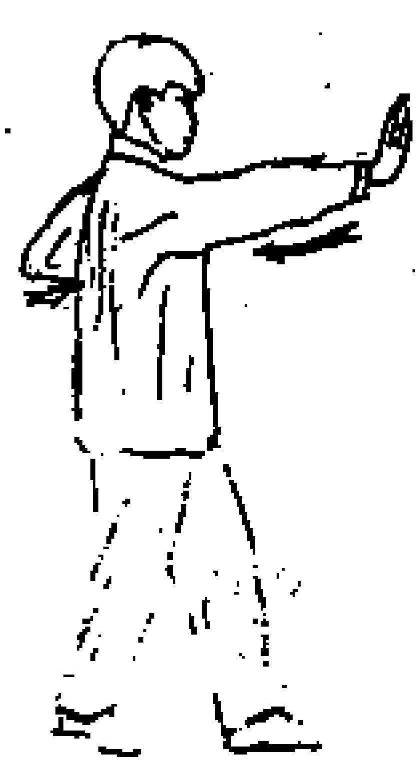

26

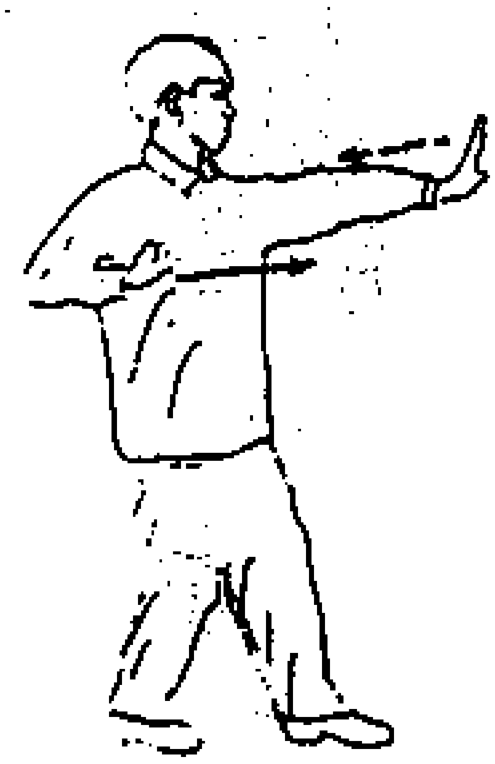

27


28


29


30

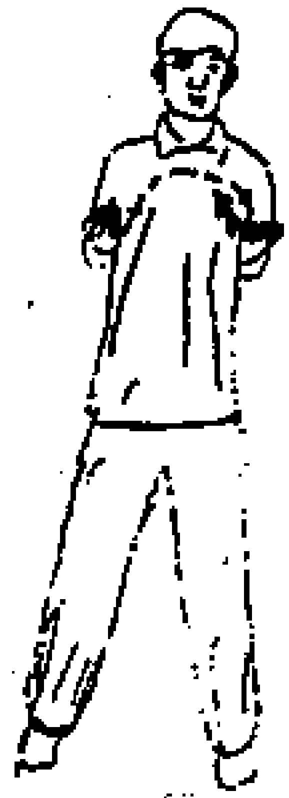

31


32


33

侧穿掌——→高飘膀(图31-35)

左摊手变拳收回腋间，右拍掌沿子午线推尽，续右掌收回腋间，左拳变掌推出，如此左右交替三次，完成侧穿掌(图31-33)。最后一次推右掌后，迅速转成正身马，右掌左拳置腋间。然后左转马的同时，右手飘起变高膀，左拳变护手置胸前，再转成正身马(图34-35)。如此飘膀三次。


34

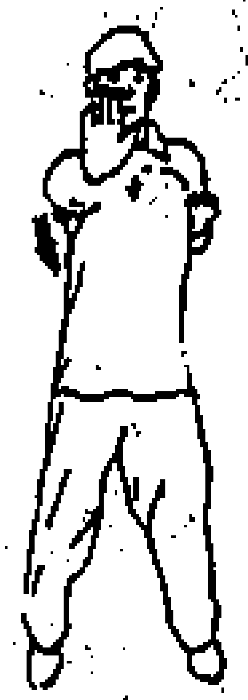

35


36

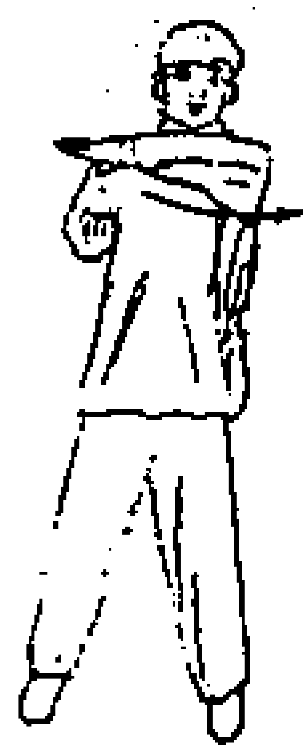

37

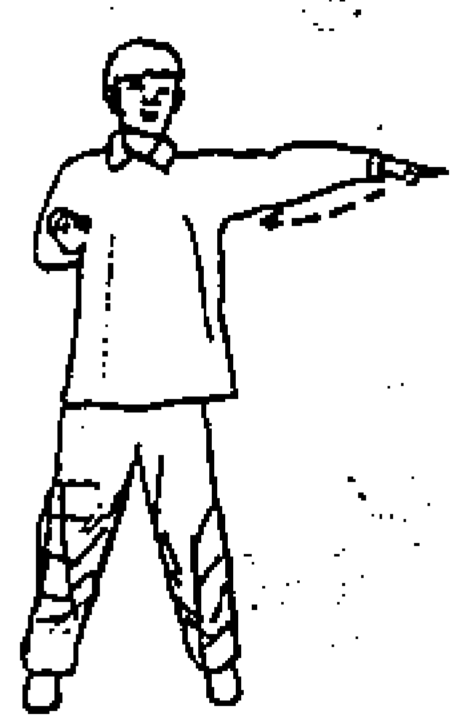
正穿掌 ⟶ 斩颈手 ⟶ 三切掌 ⟶ 圈手收拳（图36-45）

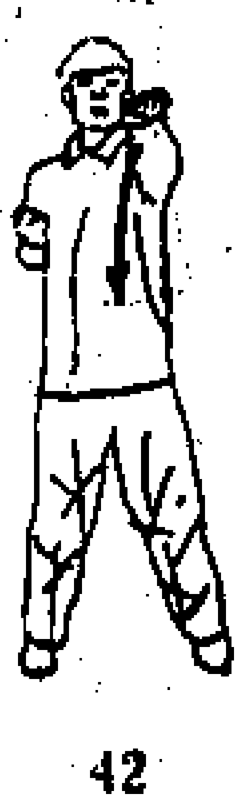
左拳变掌沿子午线推出，右掌变拳仍置腋间。如此左右手交替三次（图36-39）。最后一次左掌推出后，迅速右摆并向左疾斩出成斩颈手（图40-41）。左掌沿水平线回割至子午线并迅速下按（图42-43）。右拳变掌往左前臂切下，左按掌变拳收回。如此左右手交替三次后，右圈手收拳（图44-45）。


38


39


40


41


42


43


44

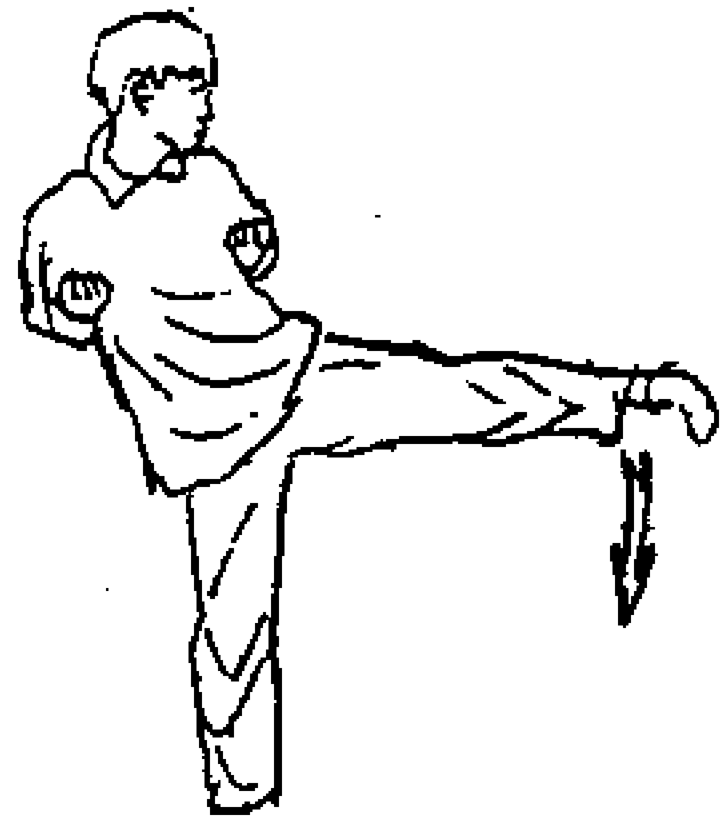

45

穿桥手 ⟶ 右顶左批肘⟶ 三拍手⟶ 侧穿掌⟶ 高飘膀⟶ 正穿掌 ⟶斩劲手 ⟶ 三切掌 ⟶圈手收拳

以右侧启式重复图 22-45 动作一次。



46



47



48



49



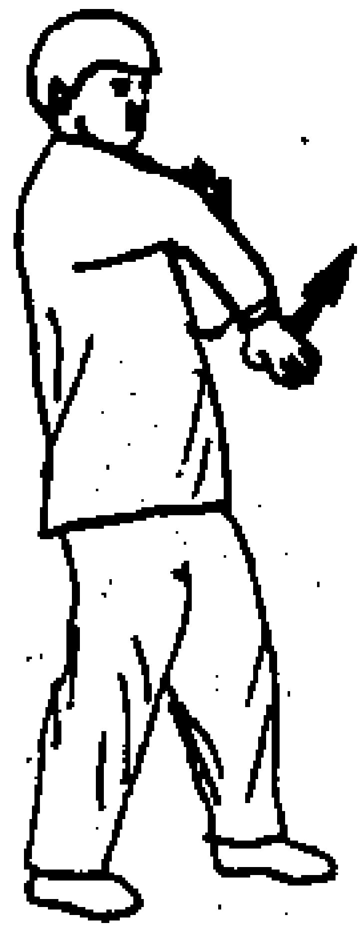
50

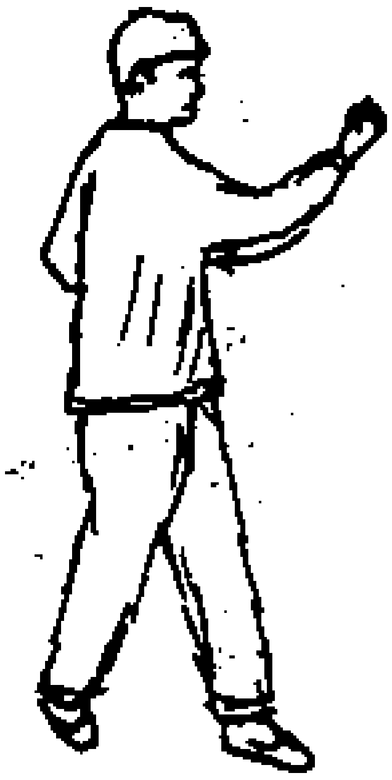


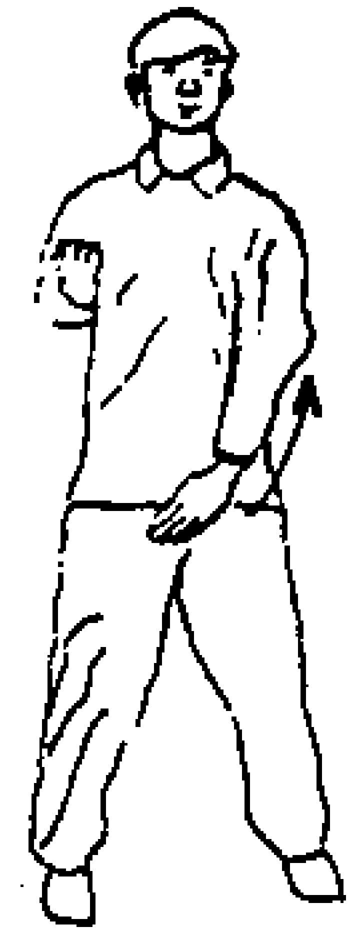
51

左横铲脚——撑步中膀手——挂捶回环——圈手收拳(图 46-54)

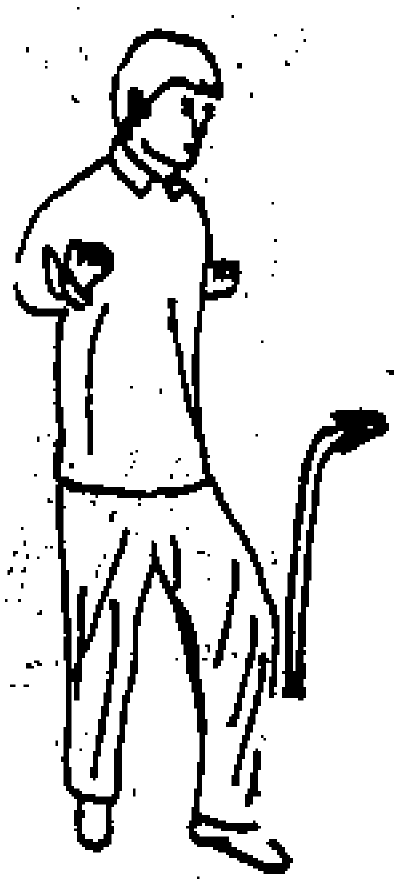
以腰力扭身左转，右脚不动，左脚跟稍离地。随即左脚抬起横铲而出(图 46-47)。然后向前踏落，并将身体如撑船般撑前一步，在撑前的同时，起右中位膀手，左护手置前。续右膀手变拳收回，左护手回割腋下，左脚同时左圈一个半圆弧线。再圈回原地起中膀(图48-52)。如此膀手三次，第三次膀手之后变拳往上抽挂，并迅速回环撞向后方，再摆到中线，左切手后圈手收拳(图 53-54)。

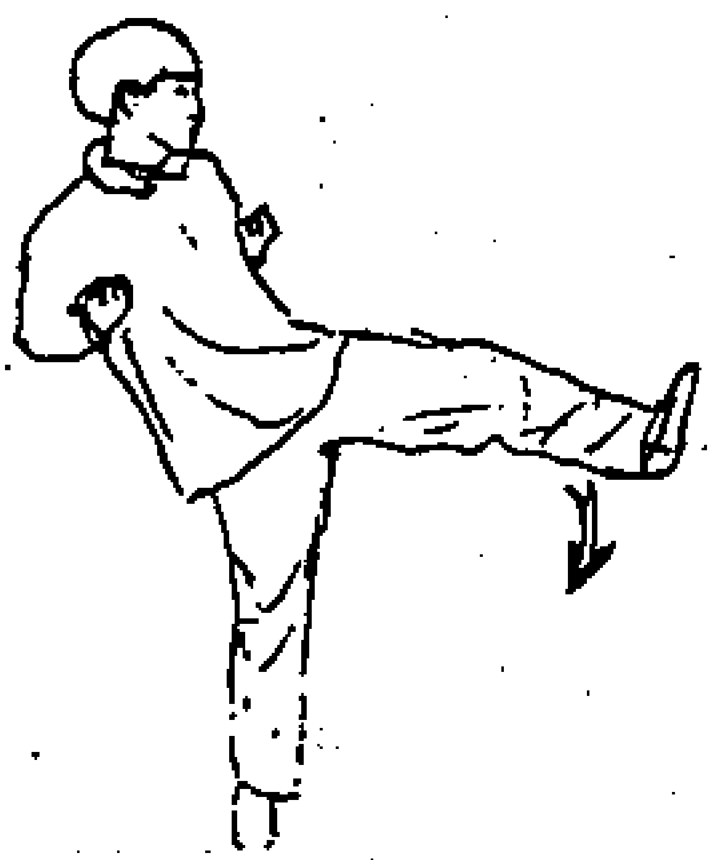

52


53


54

右横铲脚 ⟶ 撑步中膀手 ⟶ 挂捶回环 ⟶ 圈手收拳
以右侧启式重复图 46-54 动作一次。


55

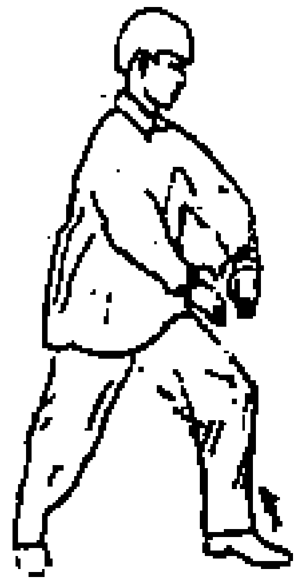

56


57

左正蹬腿——撑步双低膀——双标手——双圈手收拳(图 55-69)

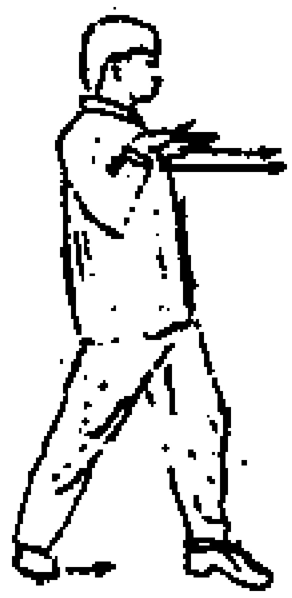
扭腰转身，右脚不动，左脚抬起，平蹬出，脚尖向上(图55-56)。左脚前踏落地的同时，两手环抱置前(图57)。后脚撑前一步的一瞬间，两臂内旋成低膀手(图58)。然后左脚撑地向左圈脚的同时，两臂外旋成环抱状。左脚再按原地圈回并内旋成低膀手(图59-60)。如此三次低膀手，最后一次膀手后，顺势摇起双掌标出(图61-62)。双掌按下再顶起，圈手后冲

肘收拳(图 63-68)。再恢复到正身马。


58

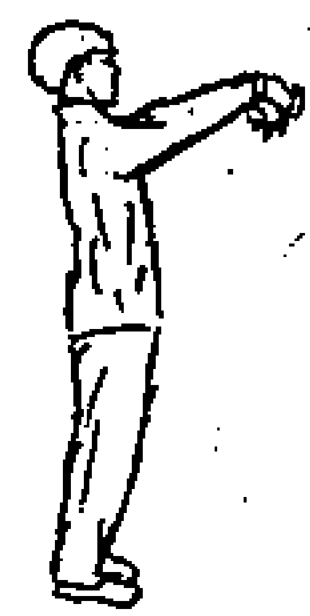

59

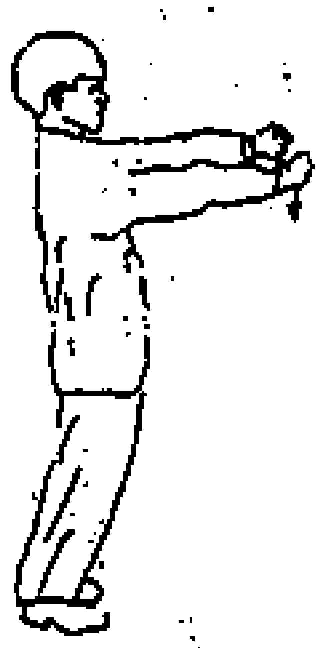

60

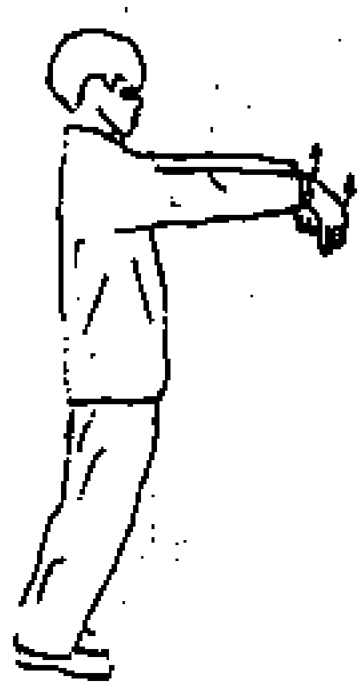

61


62


63


64


65


66

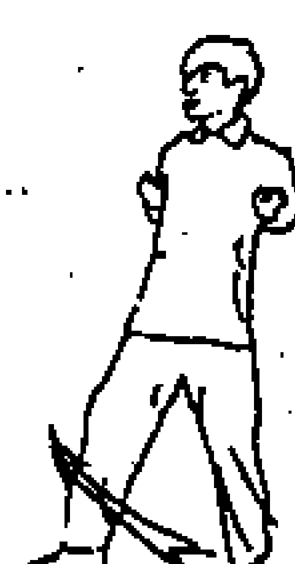

67

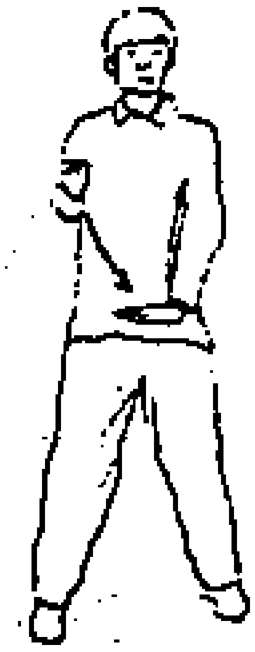

68

右正蹬腿—撑步双低膀—双标手—圈手收拳

以右侧启式重复图 55-69 动作一次


69


70

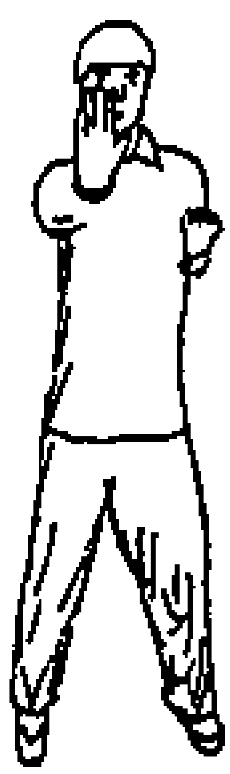

71

72

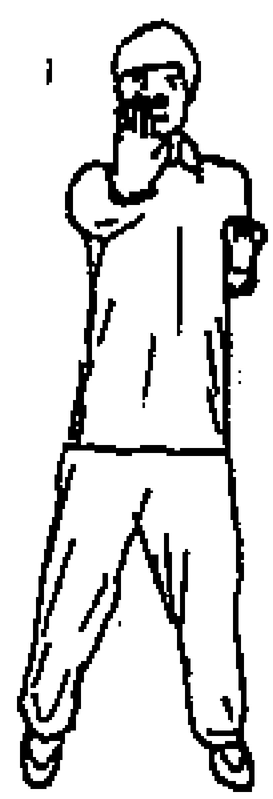
73

74

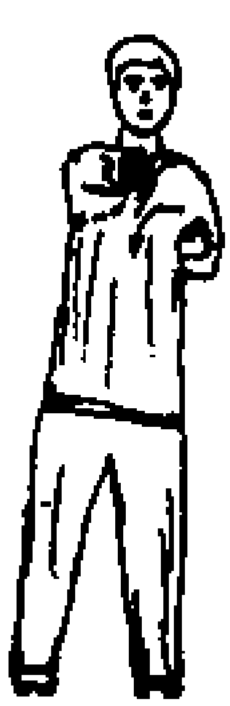
排脚——按手——正穿掌——日字冲拳——切手——抛弹收式(图 69-87)

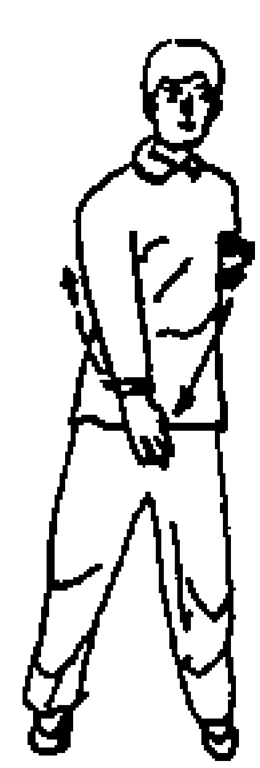
以腰力右扭身，并右圈脚，左脚不变。然后左脚沿右膝前方斜杀出(图 69-71)。随即变正身马，左右交替下按、推穿掌、冲日字拳、切手各三次(图 72-83)。最后由里往外抛弹拳(图 84)。收马恢复到起式(图 85-87)。


75

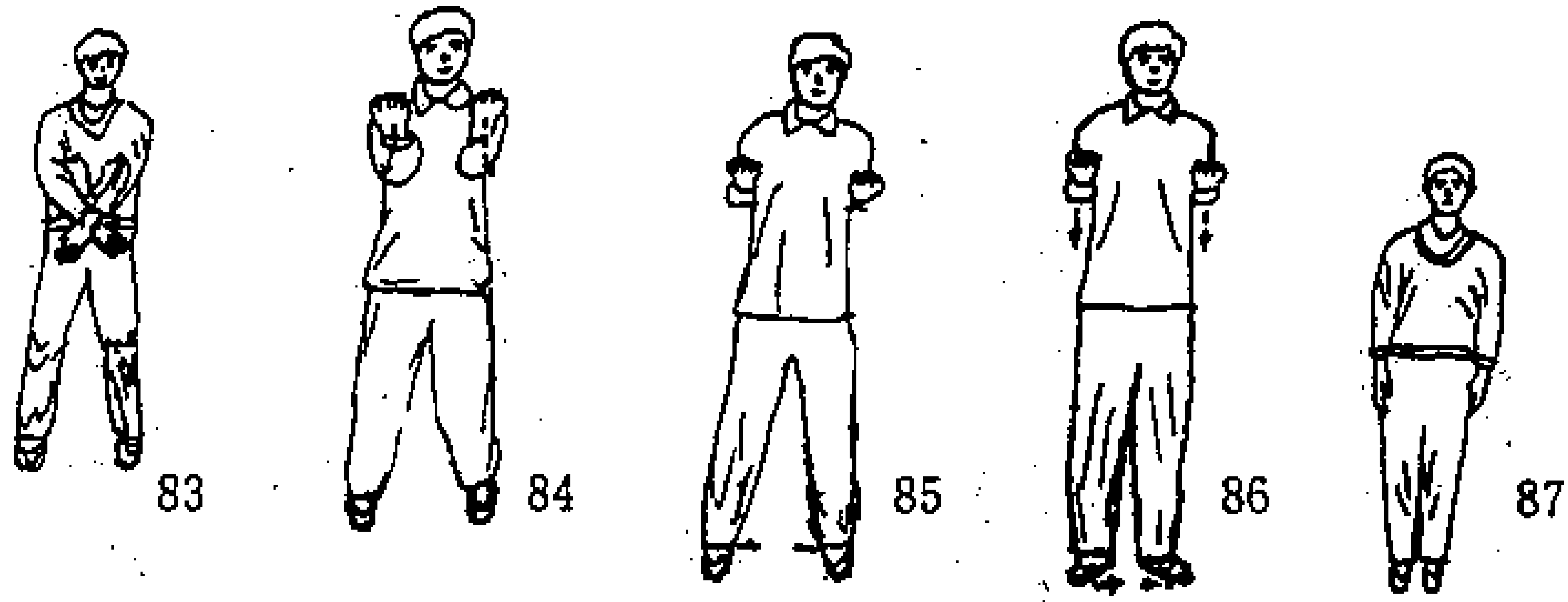
76

77

78


79

80

81

82



83 84 85 86 87

1. 小念头训练 7-8 分钟。
2. 肾气归元功柔练 7-8 分钟。
3. 寻桥动作熟悉训练 25 分钟。
4. 肾气归元功激烈训练 5 分钟。
5. 寻桥流畅训练 15 分钟。

疑难解析：为什么咏春起膀必旋臂？

解析：首先要明白膀手形成的过程，乃因搏击时，对方桥手施劲于我桥手，上面并沿我中线攻入，自己桥手受到对方前冲的压力而变成肘底翘起即形成膀手。此时对方的压桥冲力仍沿中线续进，这时我桥手只需原位旋转，即可以让对方桥手随我的手臂旋转，而偏离中线，此时配合相应的转马，即可以把对方桥手旋挤出内门。反之，如不旋臂，往往来不及相应的转马，对方桥手已攻至自己身上。故咏春起膀必旋臂。

第 20-33 课　标指

本拳谱以攻击手法为主，这些手法皆是‘以攻为守或“以打为消”的高明打法。这套拳多以指、掌、肘为攻击武器，招法攻击凌厉狠毒。如果说小念头是一个蓄力，定步运力的细致过程；寻桥是运力的延伸和活步运力的话，那么标指则是一个淋漓尽致的无拘无束的高级发力过程。假若一位经长年浸淫咏春拳术并有一定悟性的武者，其发劲柔韧如藤条，看似轻盈实则强劲凌厉，这种柔劲往往力贯指尖。在打击对方时，极之容易造成对方的严重内伤。

标指拳谱

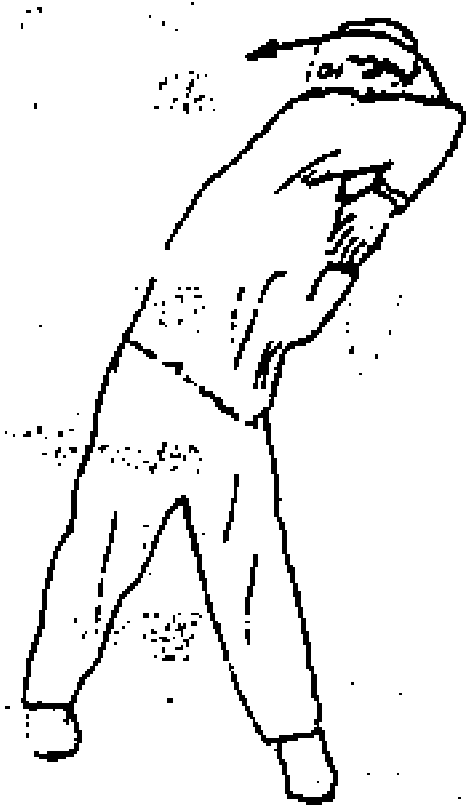
开步二字钳阳马——日字冲拳——十字摆指——圈手收拳
重复“寻桥”图 1-21 动作一次。



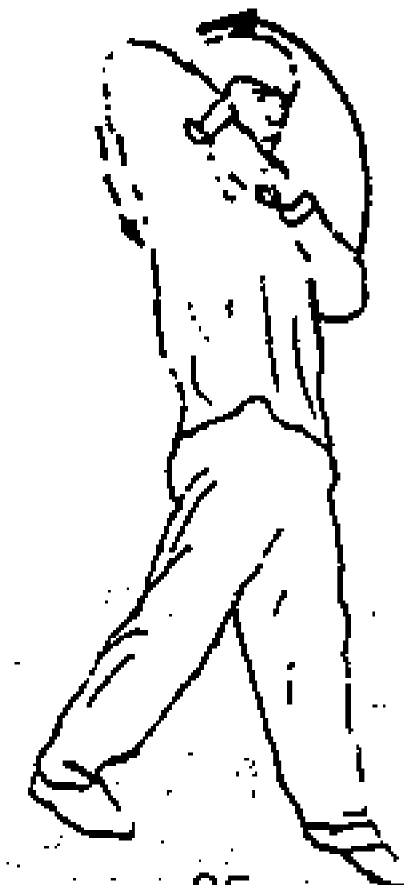
22



23



24



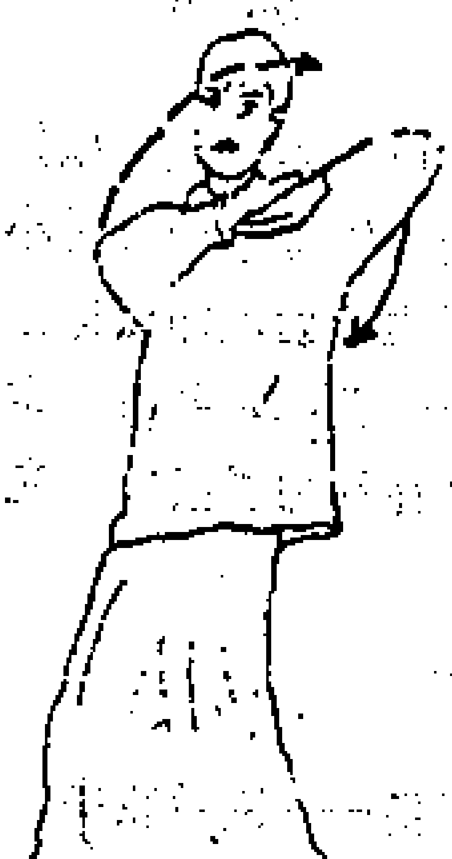
25

连环盖肘——> 双标手——> 圈手收拳(图22-36)

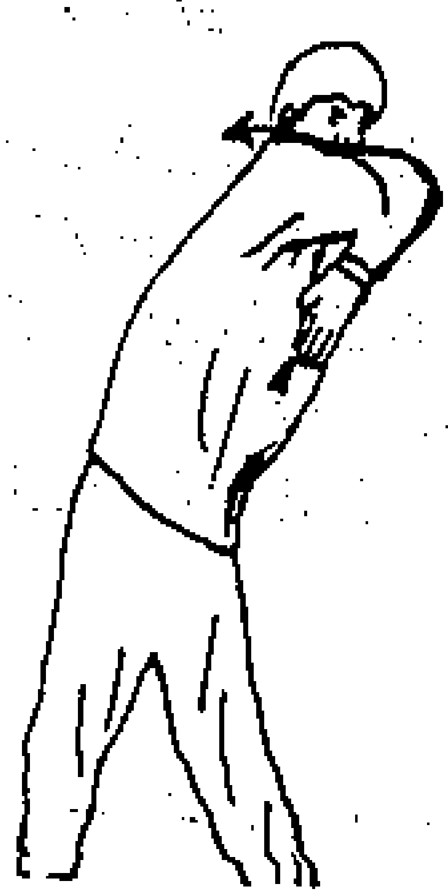
左手变掌，右手抬肘与肩平，并与左掌靠拢(图22-23)。然后右肘从上向左侧压下，接着右肘回环，再盖左肘，左右交替共三次(图24-28)。第三次右盖肘回环后，迅疾标出成双标手(图29-30)。随即圈手收拳并转成正身马(图31-36)。



26



27

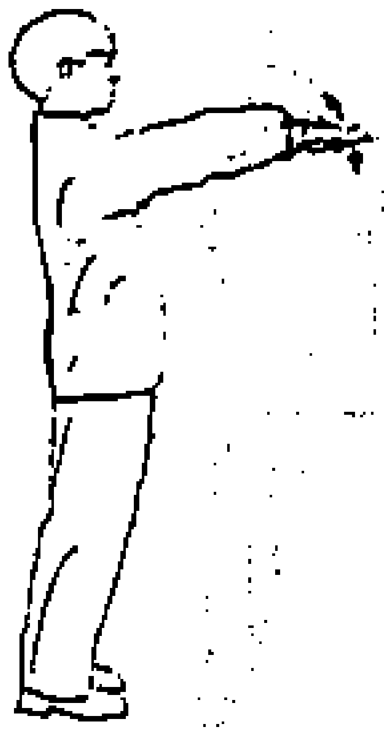


28

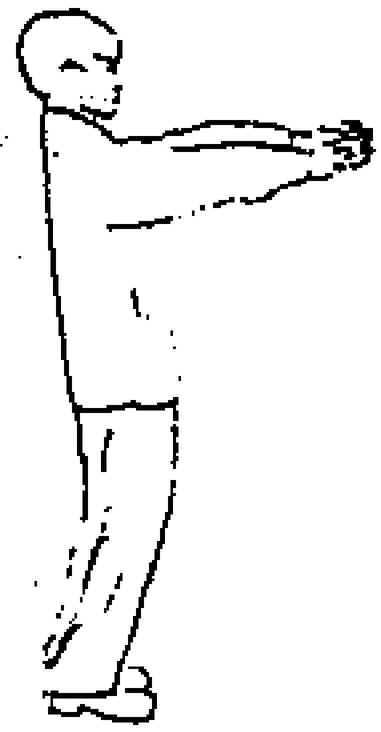


29

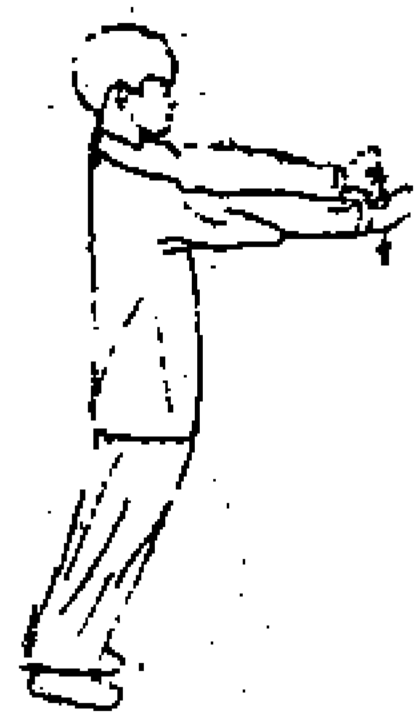
，接
成双



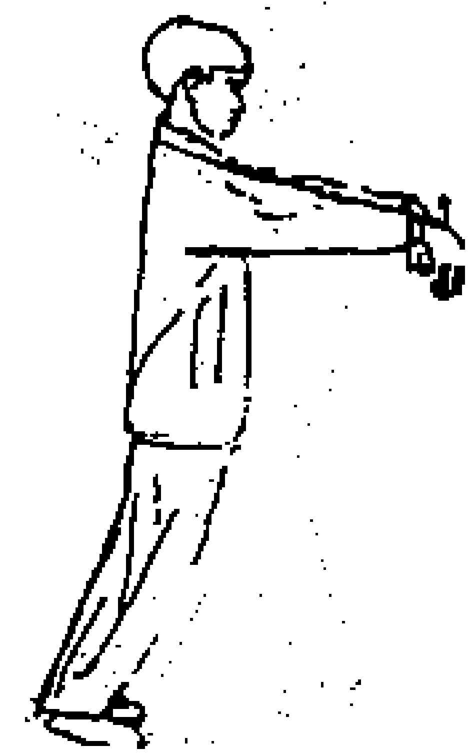
30



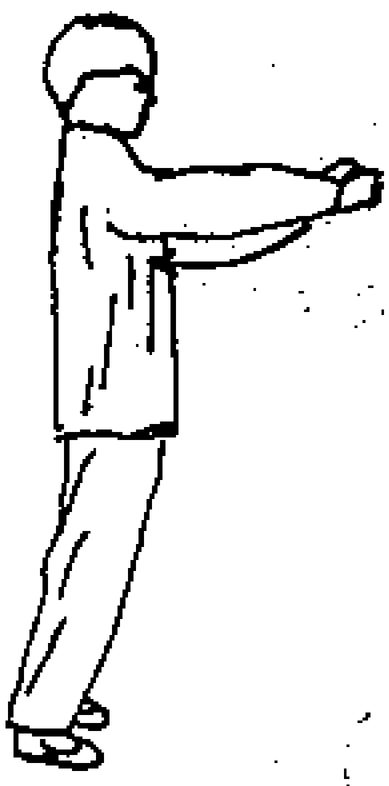
31



32



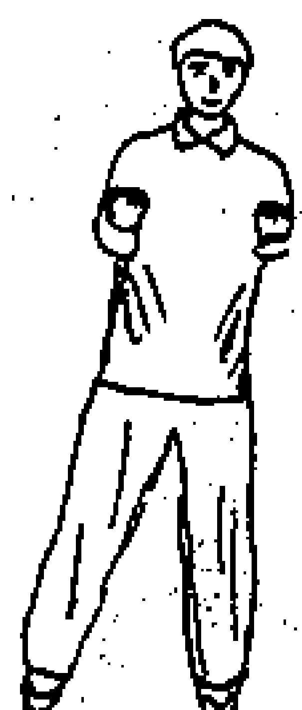
33



34



35

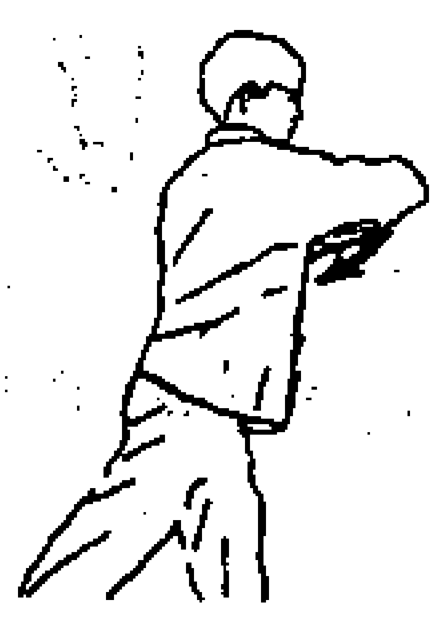


36

右起连环盖肘——双标手——圈手收拳
以右侧启式重复图 22-36 动作一次



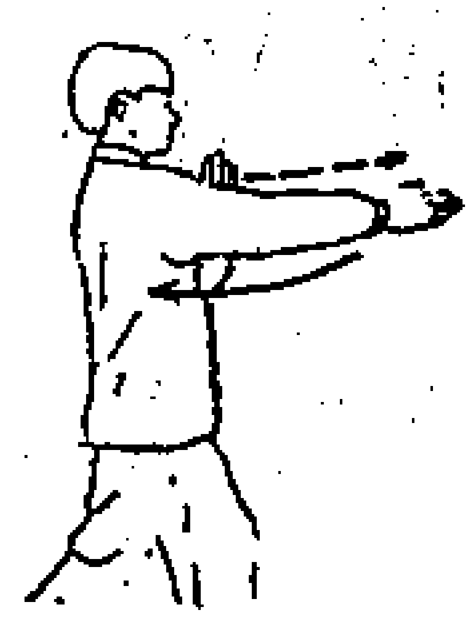
37



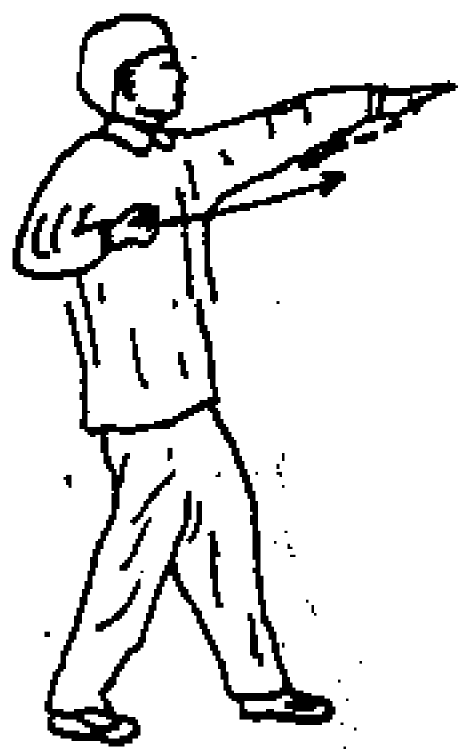
38



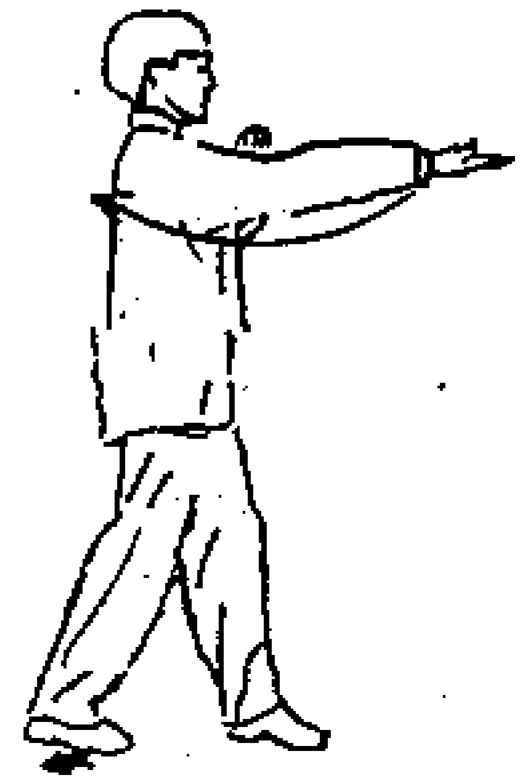
39



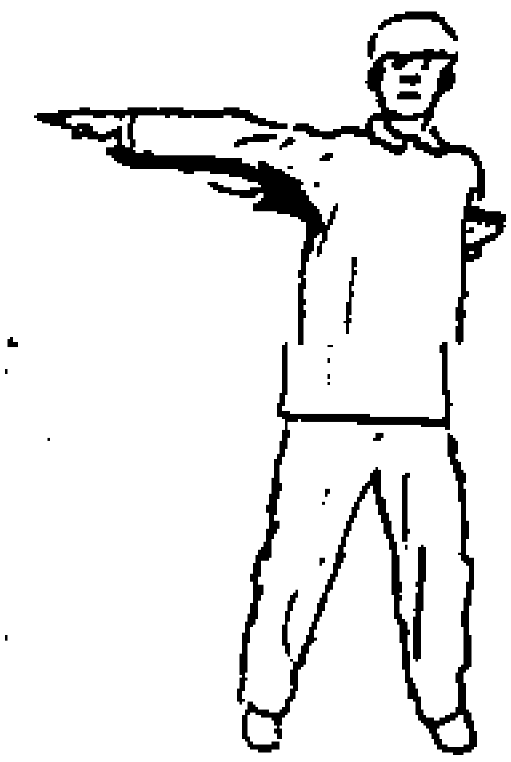
40



41



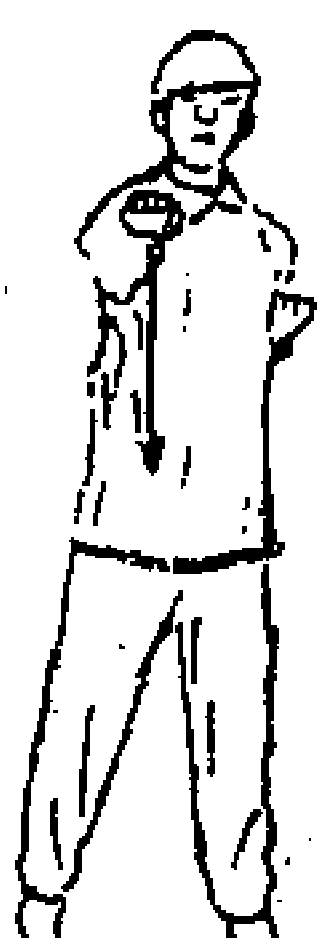
42



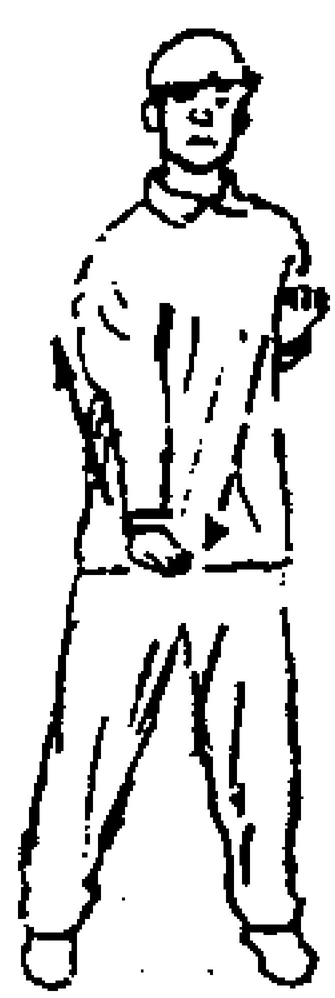
43

右批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳(图37-46)

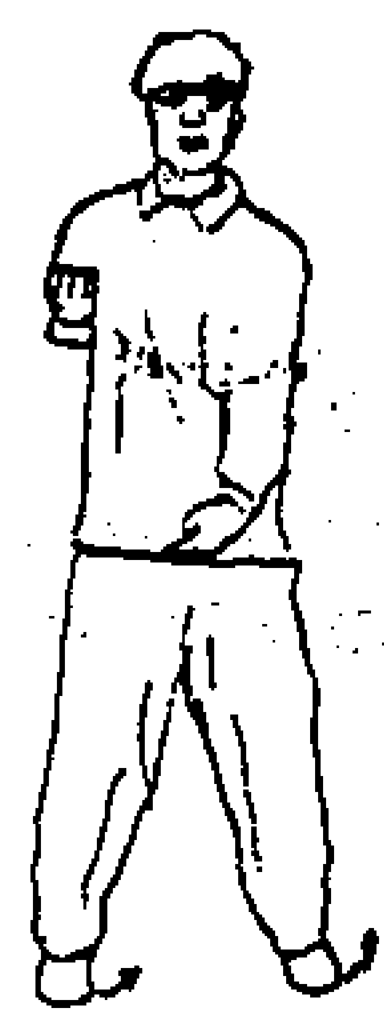
以腰力扭转腰马，在腰马左转的同时，右肘顺势向左侧横撞而出(图37-38)。随后右肘回环(图39)，右拳变掌直枪出，拇指在上(图40)。右掌变拳收回腋间，左掌变标指手沿中线标出(图41)。然后收左掌作护手，以右摊手沿中线铲出(图42)。由侧马转正马的同时，右摊铲手向右侧割斩(图43)。随即回割中线，下撲成撲手(图44-45)，最后收右撲手的同出左切手，并以左圈手后收拳(图45-46)。



44



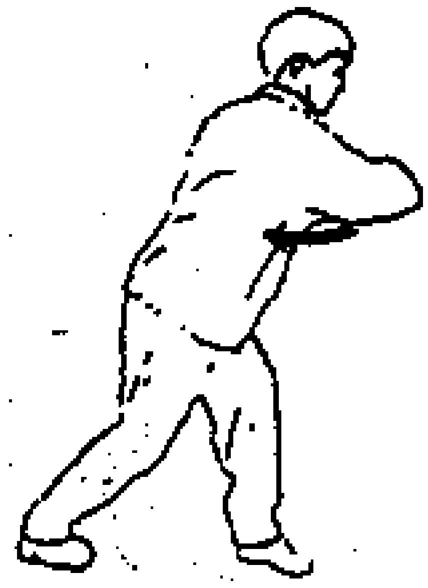
45



46

左批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳

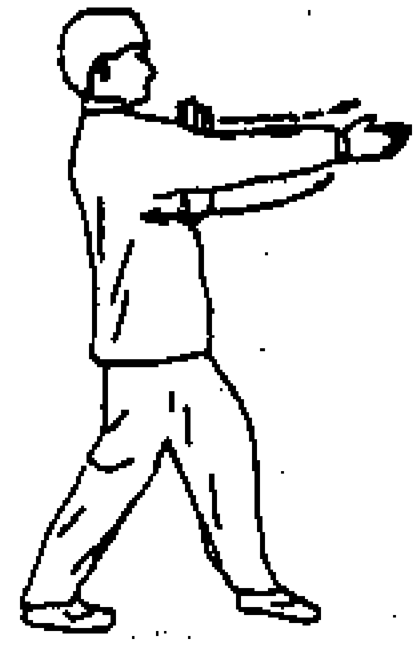
以右侧起左批肘重复图37-46动作一次。



47



48



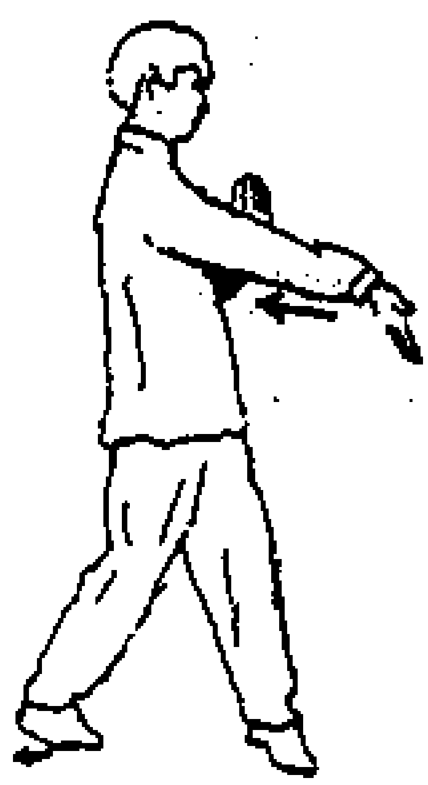
49



50

割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳(图47-55)

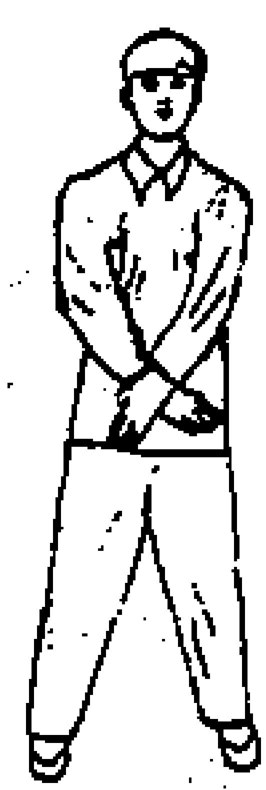
上接图36，以腰力扭马的同时，右肘以肘尖从对方中路斜割向下路，并突然下沉约一拳距离(图47)。右肘回环后标出平枪掌，继标出标指手，下路仰掌(图48-51)。然后扭转成正马的同时，双掌成交叉剪手置胸前，并突然下沉成双剪耕手(图52-53)。随即抽右掌往左掌上切下，最后先往胸前收回再往外抛弹(图54-56)。收拳恢复到正身马(图36)。



51



52



53



54



左割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳

以右侧左肘为启式重复图47-55动作一次。

55


56

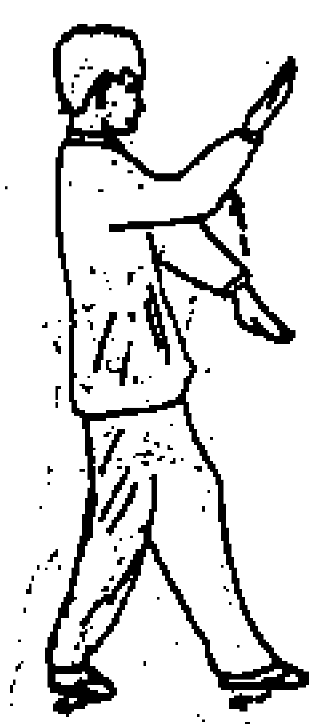
57

58

59

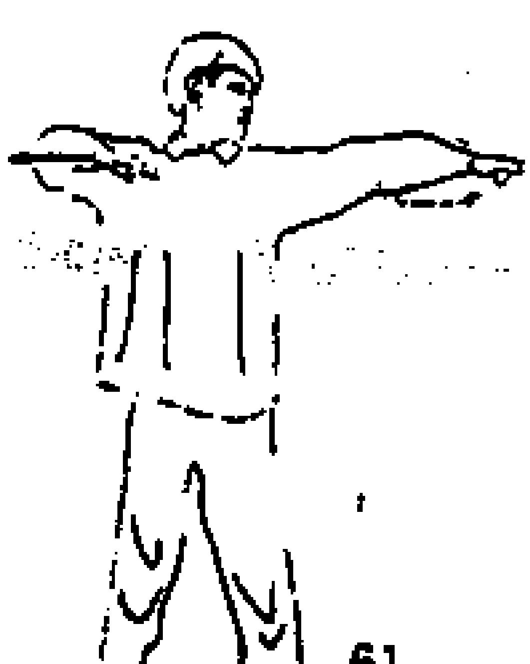
耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳(图56-60——图52-55)

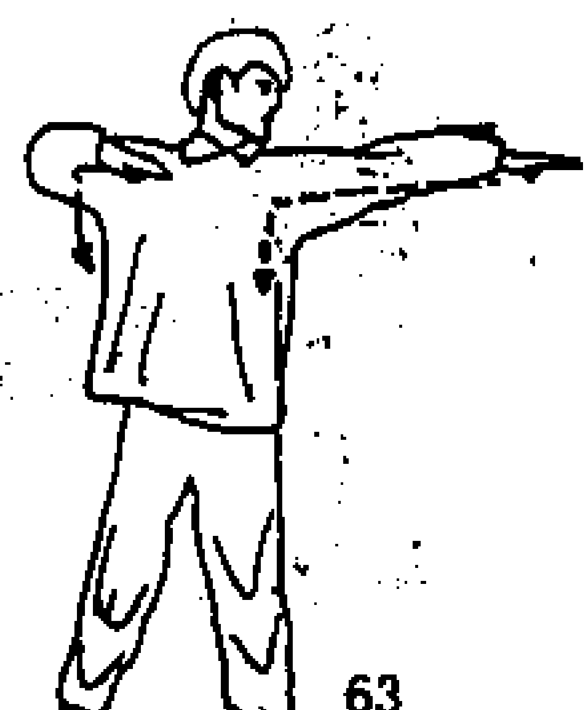
上接图36，以腰马力转马的同时，右拳变上拦手，左拳变下耕手，同时向左侧耕拦(图56)。然后换成左拦右耕同时向右侧发力，如此左右侧交三次(图56-60)。第三次耕拦组合发力后，转马成正身马后，按序完成双剪耕手，抛弹收拳动作(图52-55——36)。


60

右侧起式连环耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳

以右侧起式重复图56-60——图52-55


61

62

63



64



65



66

前标后肘——破中手——横掌——圈手收拳(图 61-66)

上接图 36，左拳变标指手向左侧标出的同时，右臂抬起至肩平成顶肘，分别向相反方向同一瞬间发力(图 61)。左右两侧交替三次，最后一次发力后，把标指手回割中线并下摆，右掌变拳收回腋间(图 62-64)。在左转马的同时，摆手变破中手向左发力(图 65)。由侧马变正身马的同时，破中手向前推出，成横掌(图 66)。如此一侧一正马交替三次，最后一次正马以左圈手后收拳(图 36)

右侧前标后肘——→破中手——→横掌——→圈手收拳

以右侧标指手为起式重复图 61-66



67



68

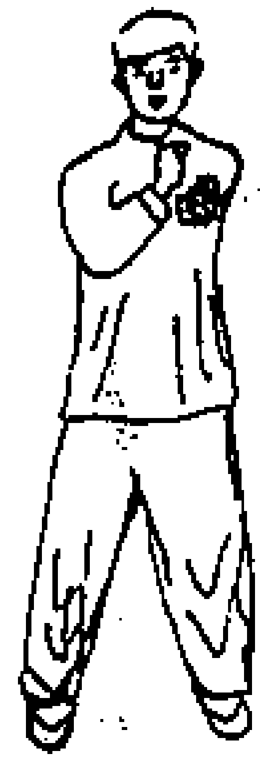


69

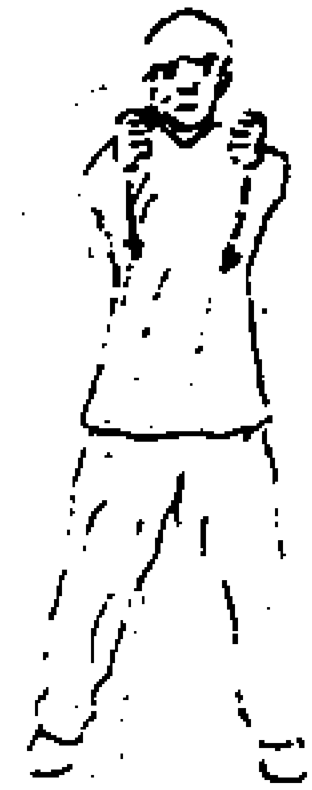


70


71


72

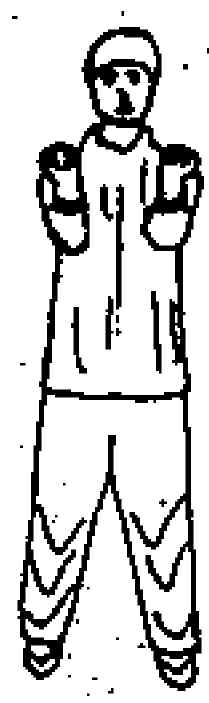

73


74

虎扑——竖割手——前后搓拳——抛弹收拳(图 67-76)

上接图36，双拳变正掌推出，左掌随左转马的同时，变破中手；右掌变护手(图67-68)。然后转成正身马，并从身体右侧竖割向左侧，左掌变仰掌抬至与肩平，护手不变(图69-71)。双掌同时变拳来回搓打一遍(图72-74)最后双拳由里往外抛弹(图75-76)收拳恢复到正身钳阳马(图 36)。

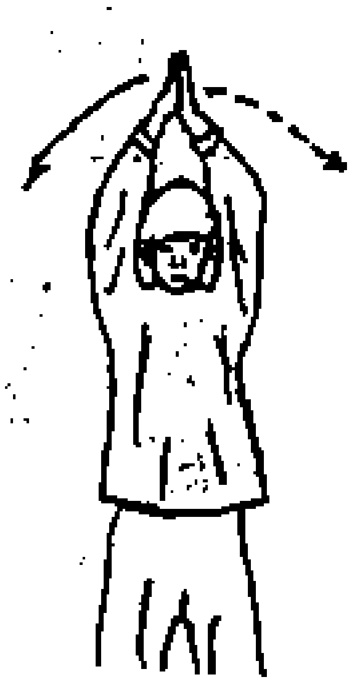

75


76

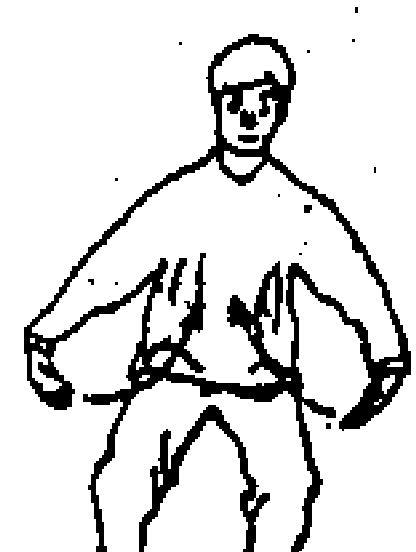
虎扑——右竖割手——前后搓拳——抛弹收拳

以右手侧重复图 67-74 动作一次。

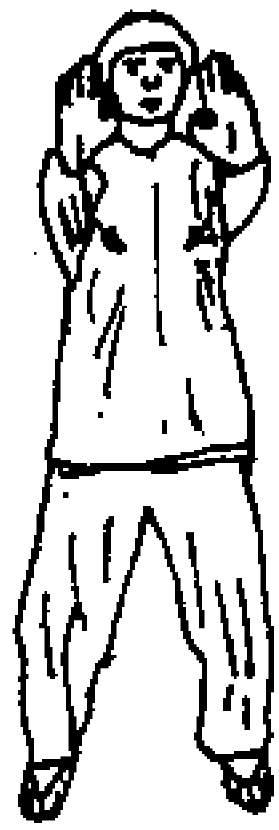

77


78


79


80


81


82

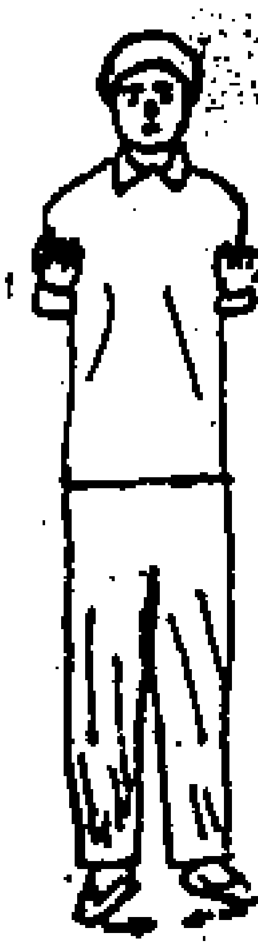

83


84

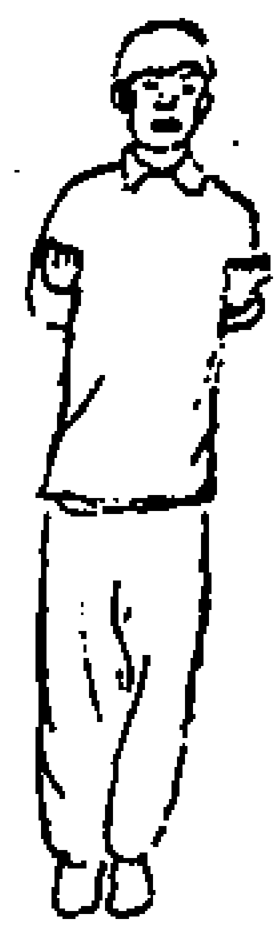
冲刺手——抱球手——虎扑——抛弹收拳——收式(图 77-88)

上接图36，双拳变掌往胸前靠拢(图77)。沿中线向头顶上直冲(图78)。双掌同时分开由上向下抱圆(图79-80)。然后靠拢回到胸前(图81)。如此循环三次。第三次回靠胸前后，猛向前作双虎扑动作(图82)。然掌变拳回收胸前并迅速抛弹而出，保持归肘(即肘底与肋约一拳距离)，双拳回收腋间(图83-85)。最后收马恢复到启式(图86-88)。


85


86


87


88

训练安排

1. 小念头运力训练7-8分钟。
2. 标指动作熟悉训练25分钟。
3. 寻桥训练7-8分钟。
4. 标指流畅训练20分钟。

疑难解析：标指训练中的“以攻为守”与“以打为消”二者有何区别？

解析：“以攻为守”为咏春门的宏观控制策略。其内涵为咏春门人与敌人对峙的时候，抢在敌人尚未进攻之前，先发制人令对手措手不及的情况下已失败，即使对手作出应急防守，然招架已难谈何攻击。如此，咏春门人便可稳操胜券。

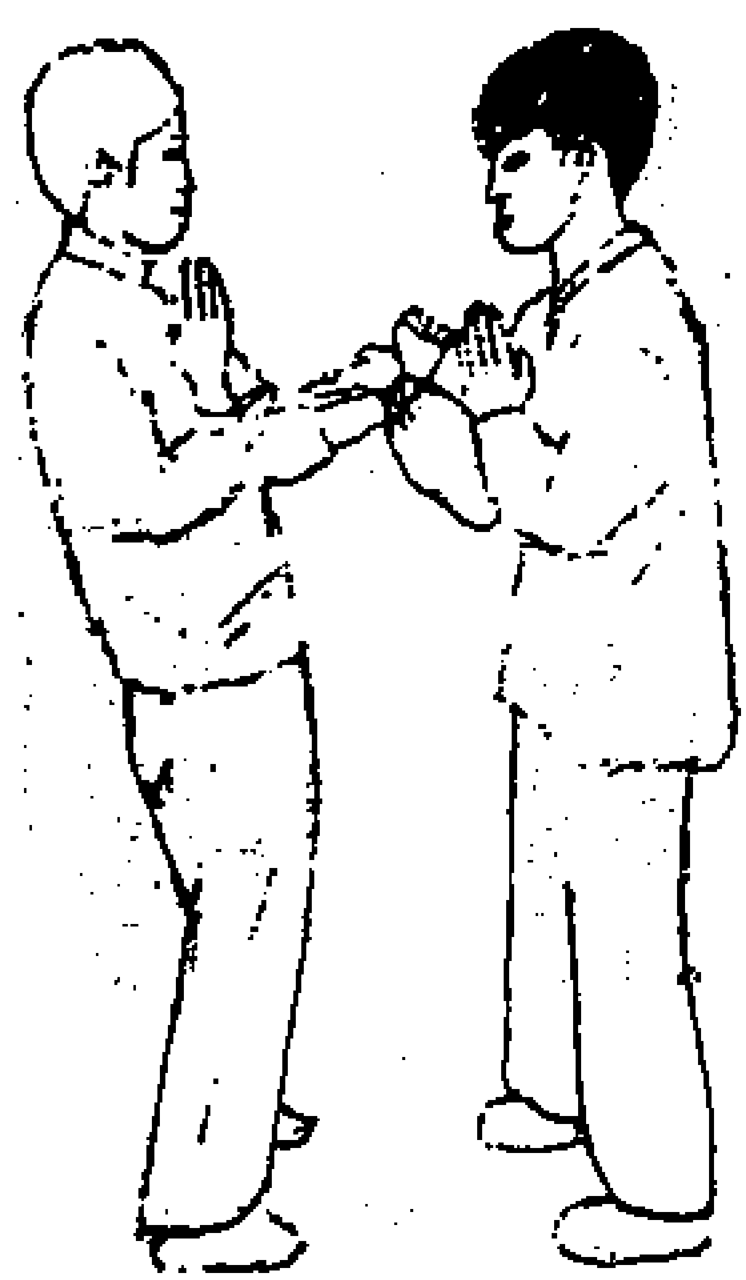
“以打为消”为咏春门的微观技术诀窍。其内涵为一旦遇对手先攻过来的特殊情况，则咏春门人相应的以一些简洁的招数，在对手的进攻过程抢攻对手，并在同一时间以这一招或组合招数里所蕴藏的角度变化，发力大小，位移情况等来使对方攻击失效。

经典攻防手法及其致用

(一)经典攻防之防守手法

第24课　摊手

摊手为咏春门人在对搏中使用率较高的防守手法。另外，摊手的流动变化性很强，在原位置上可直接旋变成攻击动作：日字冲拳，亦可稍作一定位置，角度的位移而变成膀手、耕手、伏手等防守手法。尚可配合其他攻防动作、组成“消打同时”的高明打法。经典的摊手用法与变化乃是：当对手攻入我前方区时，相应以摊手或由摊手变伏手进行消解(外摊内伏)。由于以上因素，摊手为咏春门“三式拳”的重要组成之一，不足为奇。



1

摊手直视演式(黑头发者为甲，反之为乙，后面都如此)

直观演式练习：甲乙双方以咏春桩手对峙，乙抢先以问手变日字冲拳沿子午线直攻甲，甲问手在乙方前方区疾变成摊手阻截对方的进攻(图1)。然后恢复到对峙式，再重复刚才攻防动作。熟练后攻，防双方互换训练。

摊手致用法例

相对摊手致用法(图A-B-C)：

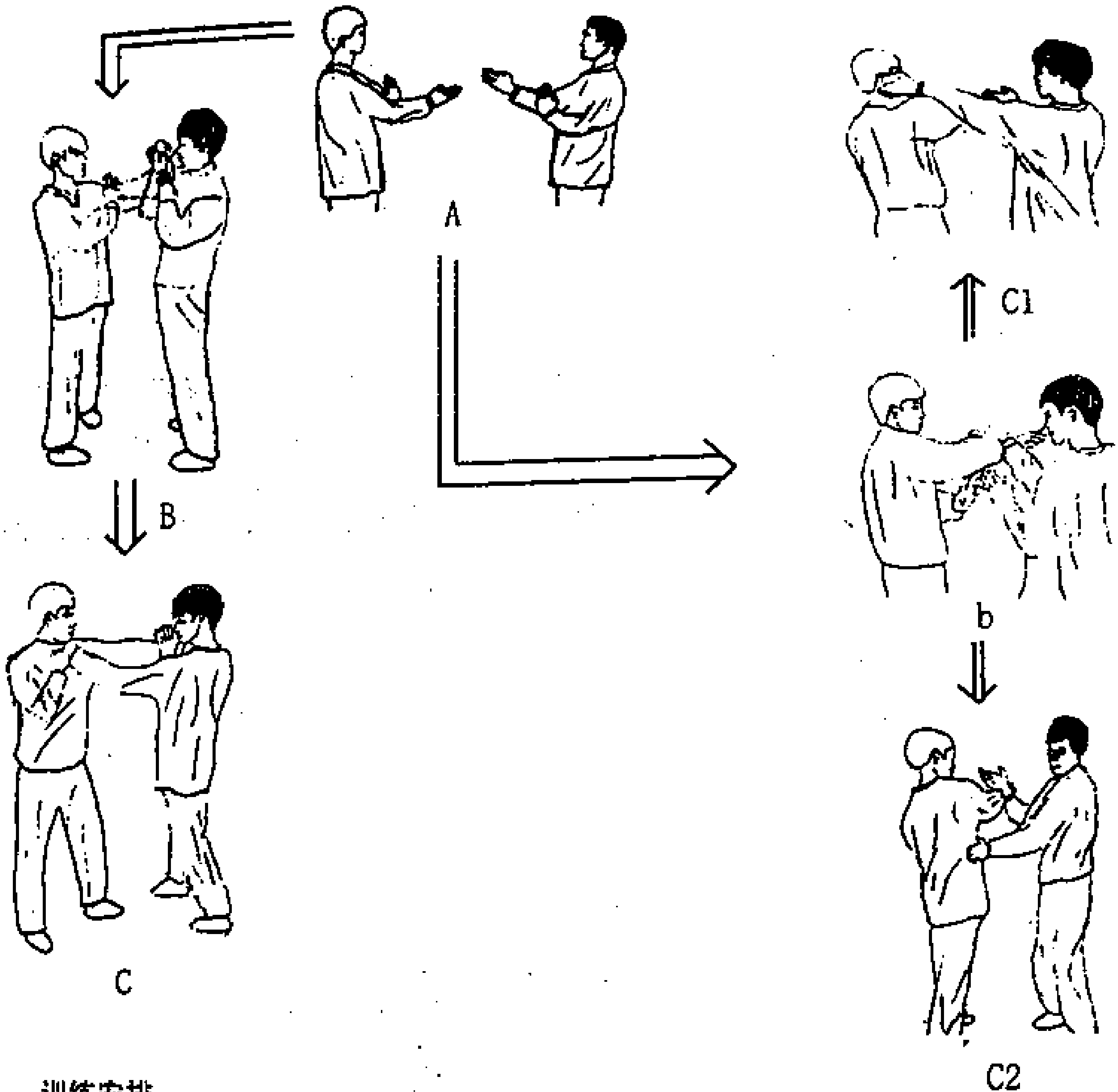
对搏对方以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以左护手变日字冲拳攻向甲面部，甲在前方区以摊手阻截，并随对方的继续冲前力量而以摊手去送对方冲拳，并于同一时间打出左冲拳施力于对方前胸(图B-C)。

交错摊手致用法(图A-b-c1)：

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙以右问手变标指手直取甲面部，甲速以右摊手阻截(未留)并随对手的前冲力而以摊手去送对方标指手，同时以左横掌直击乙方耳根(图b-c1)。

交错摊手致用法2(图A-b-c2)：

图A-b要领与用法1一致，不同的是以摊手去送对方标指手的同时左横掌击向乙方侧肋部位(图c2)。



训练安排

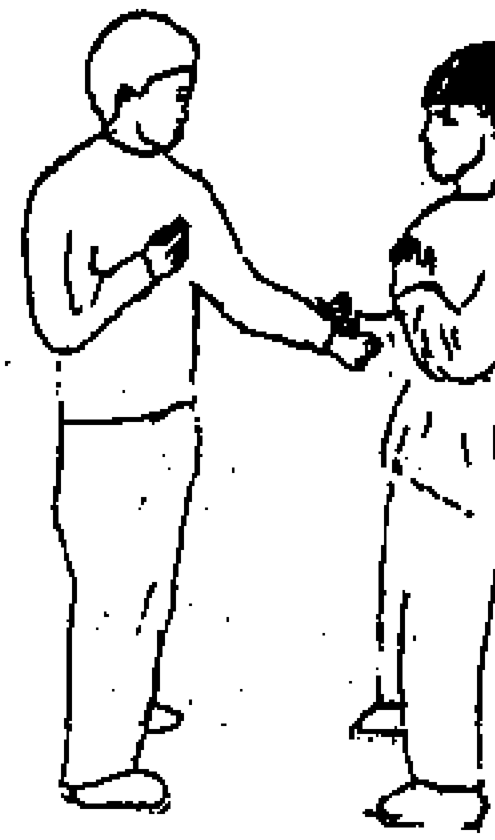
1. 标指训练10分钟。
2. 摊手直观模拟互换训练15分钟。
3. 摊手致用法互换训练20分钟。
4. 小念头训练7-8分钟。
5. 肾气归元功训练7-8分钟。

第25课　伏手

摊手由外向内作90°弧度圈手，即成伏手。伏手的特征是手掌曲伏在对手的前臂上面，而自己出伏手的手臂在对方外门，亦即伏手多以相对伏手的姿态出现于搏击中，而极少出现交错伏手的情况。原因是相对伏手的双方手臂成一条直线，在这条直线上，伏手即可以发挥向下拉，向左右跟随的独特功能，这在粘手训练中表现得更明显。而交错伏手则无法完成上述功能。

伏手稍作一定角度、弧度、位置的改变，即可灵活的变成捱指手、问手、膀手等，故

其亦是“咏春三式拳”之一。



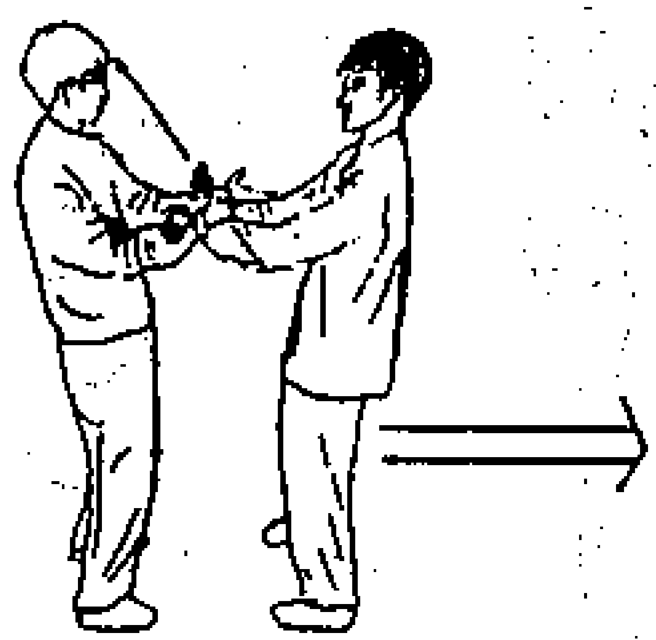
2

伏手直观演式

直观演式练习：

甲乙双方以咏春桩手对峙，乙以左冲拳抢先攻击甲。甲速以问手变伏手阻截对方桥手（图 2），然后恢复到对峙状态，重复上述动作，熟练后攻，防双方交替模拟训练。

伏手致用法例



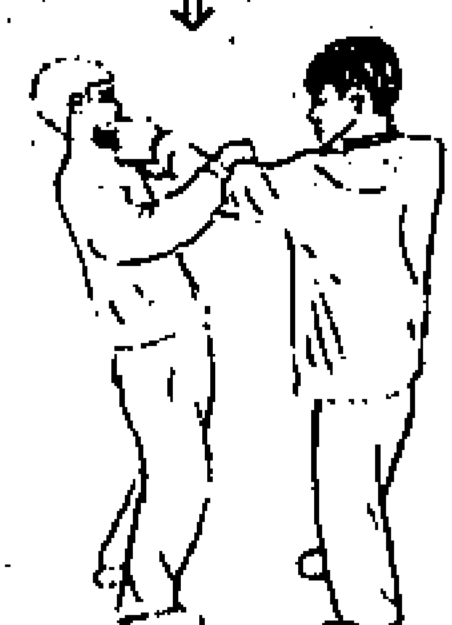
A



B

伏手致用法：(图 A-B-C)

甲乙双方各出一摊一伏手，彼此之间形成内摊外伏的接触状态(图 A)。甲右伏手在接触点上稍作向斜下发力后(即触点勾漏)，迅速变掌拍向乙方前额(图 B)。紧接着右手再回伏乙方桥手，并随转马的同时，左摊手变横掌击向乙方脸部(图 C)。



C

训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 伏手直观训练 8 分钟。
3. 伏手致用法例攻防互换训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 15 分钟。
5. 标指训练 15 分钟。

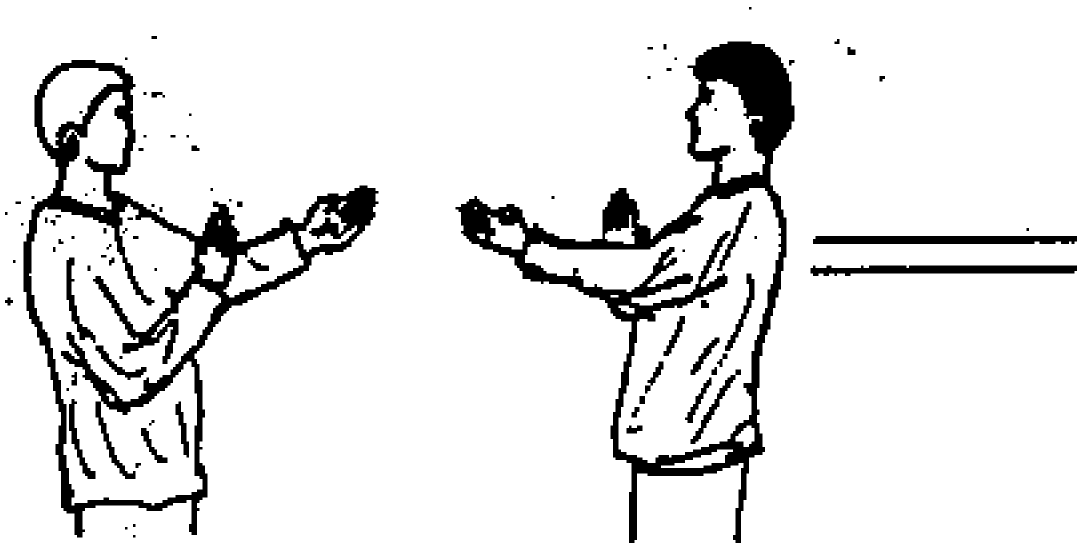
第26课　膀手

咏春门力主以柔克刚，以小胜大。尤其是使用膀手时，非常讲究卸力，最忌用蛮力来斗力。故膀手的最神明的使用方法乃是：起膀必旋臂（旋臂以消对方部分力量并改变对方力的方向），膀上能消则消，消不了随力转。

膀手能攻能守，双膀同时于内门作快速的圆周翻滚时，可以轻易的防守住来自上路的如暴风骤雨般的各种无规律组合拳。攻击时，变幻莫测，头、尾、中三节皆可作攻击武器，而且常常随势而变：按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起，如此使敌人防不胜防。故膀手在“三式拳”中，尤占重要位置。膀手有相对膀手、交错膀手之分，现以相对膀手训练举例：



3

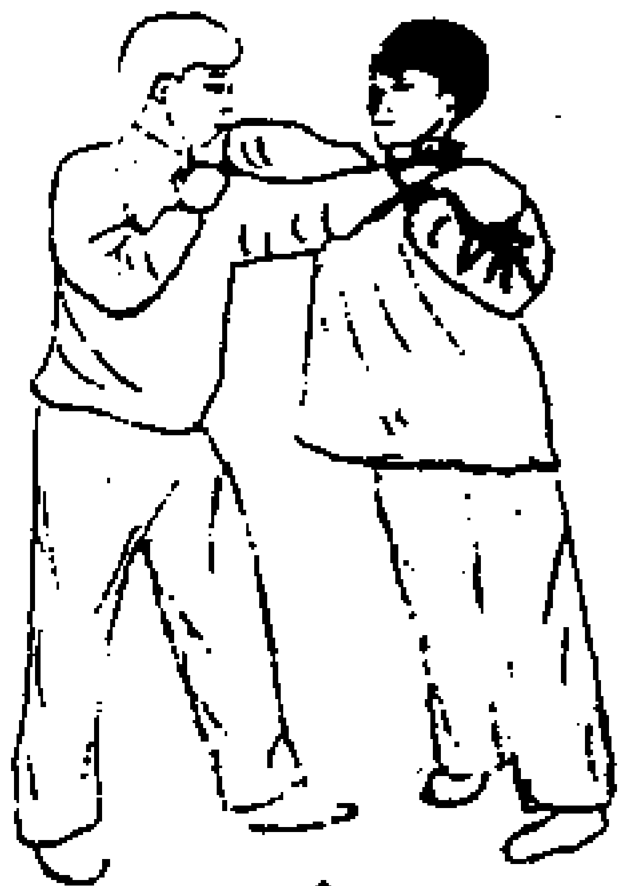


A

膀手直观演式

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙以左刺拳攻甲上路，甲超膀旋臂拦截对方桥手，并稍后仰的同时，继续以扭转腰轴的旋转劲使膀手把乙方刺拳力量方向旋离中线（图3）。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟悉后攻，防双方交替模拟训练。

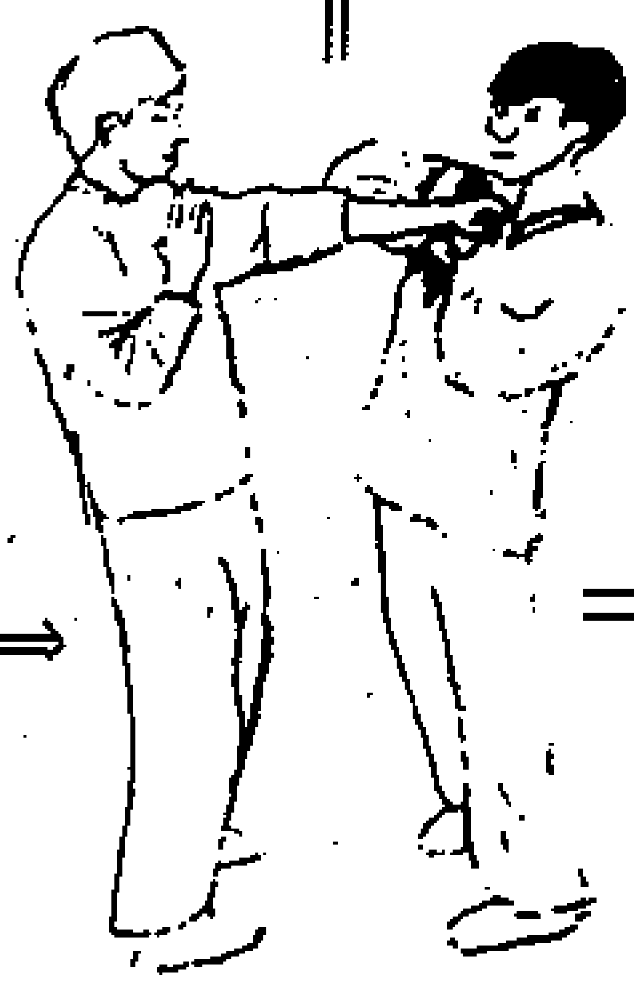
膀手致用法例：



C1

膀手致用法 1：(图 A-B-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图 A)，乙以左日字冲拳攻甲上路，甲在后方区起右膀阻截乙方桥手，并把问手变护手(图 B)，甲护手变手住乙方桥手后，趁对方的继续前冲势，速把膀手变批肘穿乙方桥上过，刚好迎撞上乙方下巴(图 C1)。



B



C2

膀手致用法 2：(图 A-B-C2)

接图A-B，甲膀手变摊手把乙方冲拳摊离中线，同时以中路底掌击向乙方肋腹部(图 C2)。



C3

膀手致用法 3：(图 A-B-C3)

接图A-B，甲左护手突然变擸手把乙右冲拳下擸，同一时间，甲已把膀手变日字拳重重的击在乙方下巴(图 C3)。

总用蛮力来
改变对方力

来自上路的
作攻击武器，
防。故膀手
膀手训练举

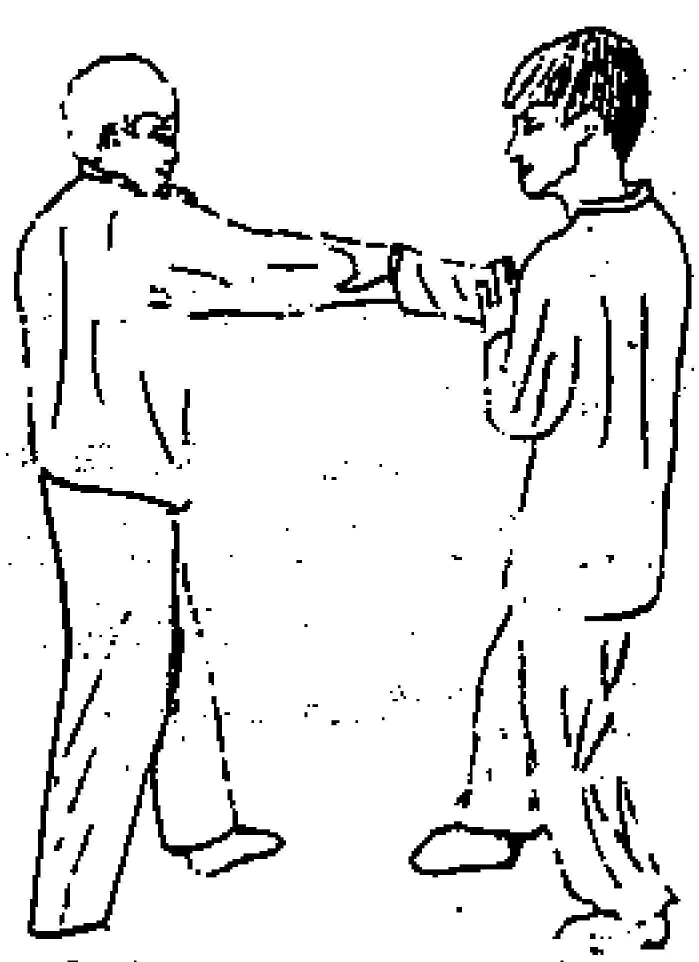
膀拦截对方桥
离中线(图3)。

训练安排

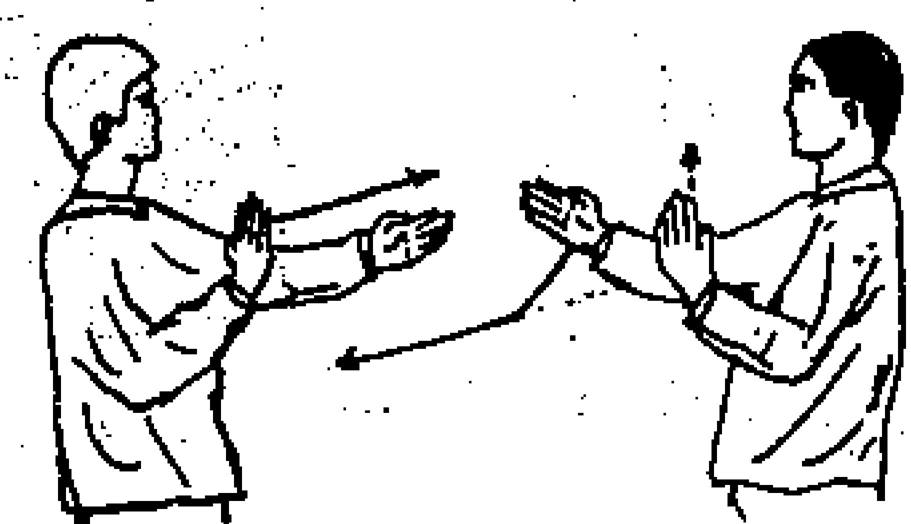
1. 寻桥训练 25 分钟。
2. 标指训练 10 分钟。
3. 膀手直观训练 10 分钟。
4. 膀手致用法交替训练 15 分钟。

第 27 课　搭手

搭手动作乍一看似乎和擒拿手差不多。其实不然，擒拿手重在“擒”与“拿”，其以控制对方身体局部某一部位为目标，且擒拿手法名目繁多，不一而足。而搭手动作以整体控制对方重心为己任。一旦搭上对方桥手后，即以腰马和步法的灵活变化，或整体发放对方或以顺手牵羊的借力方式达到以弱胜强，“四两拔千斤”的奇妙效果。搭手分相对搭手和交错搭手两种形态。现以交错搭手举例训练：



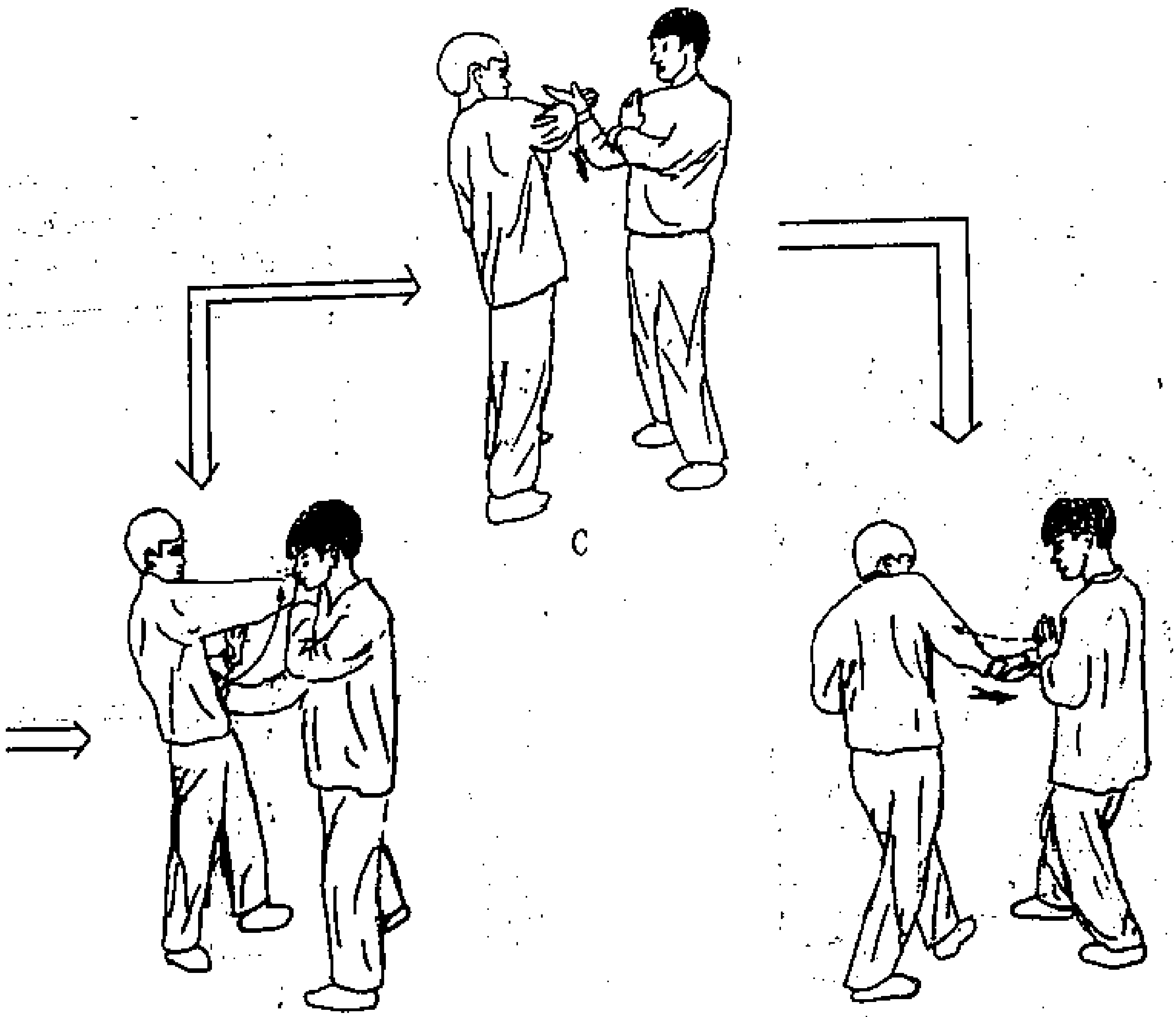
4



A

搭手直观演式

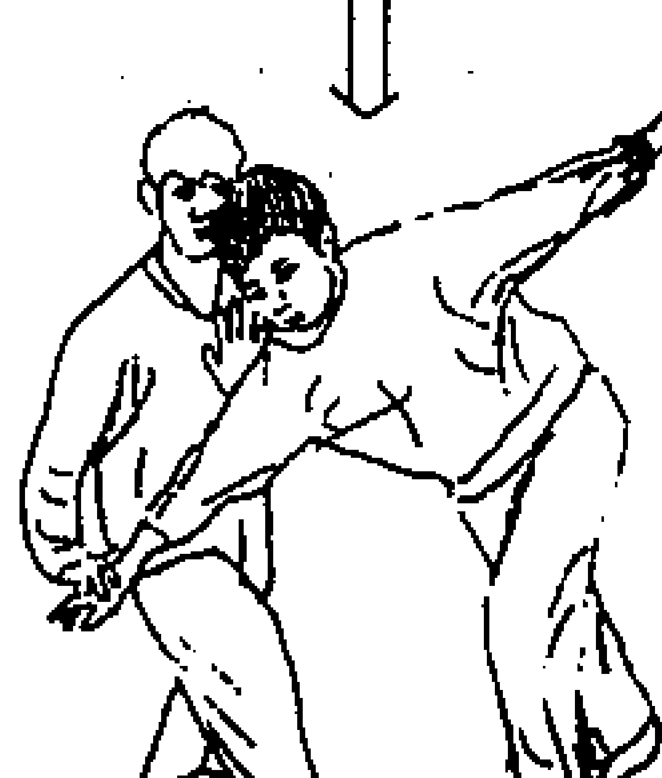
甲乙以咏春桩手对峙。乙率先以右日字冲拳攻击甲上路，甲以仰荡身法偏身，并以右手搭住对方桥手的同时，顺着对方的冲势送力(图 4)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。



C

C

D



E

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)，乙左护手突然变日字冲拳袭击甲上路，甲以护手变拦手截击乙桥手的同时，问手疾变中路正掌击于乙方腹部(图B)。然后甲横掌从乙方桥底穿上变摊手摊住乙右桥手，与此同时拦手变护手置胸前(图C)。接着甲摊手变搭手向斜下发力的一瞬间，左手在乙的肩背部向同一个方向加力，形成合力把乙向后发放出去(图D-E)。

训练安排

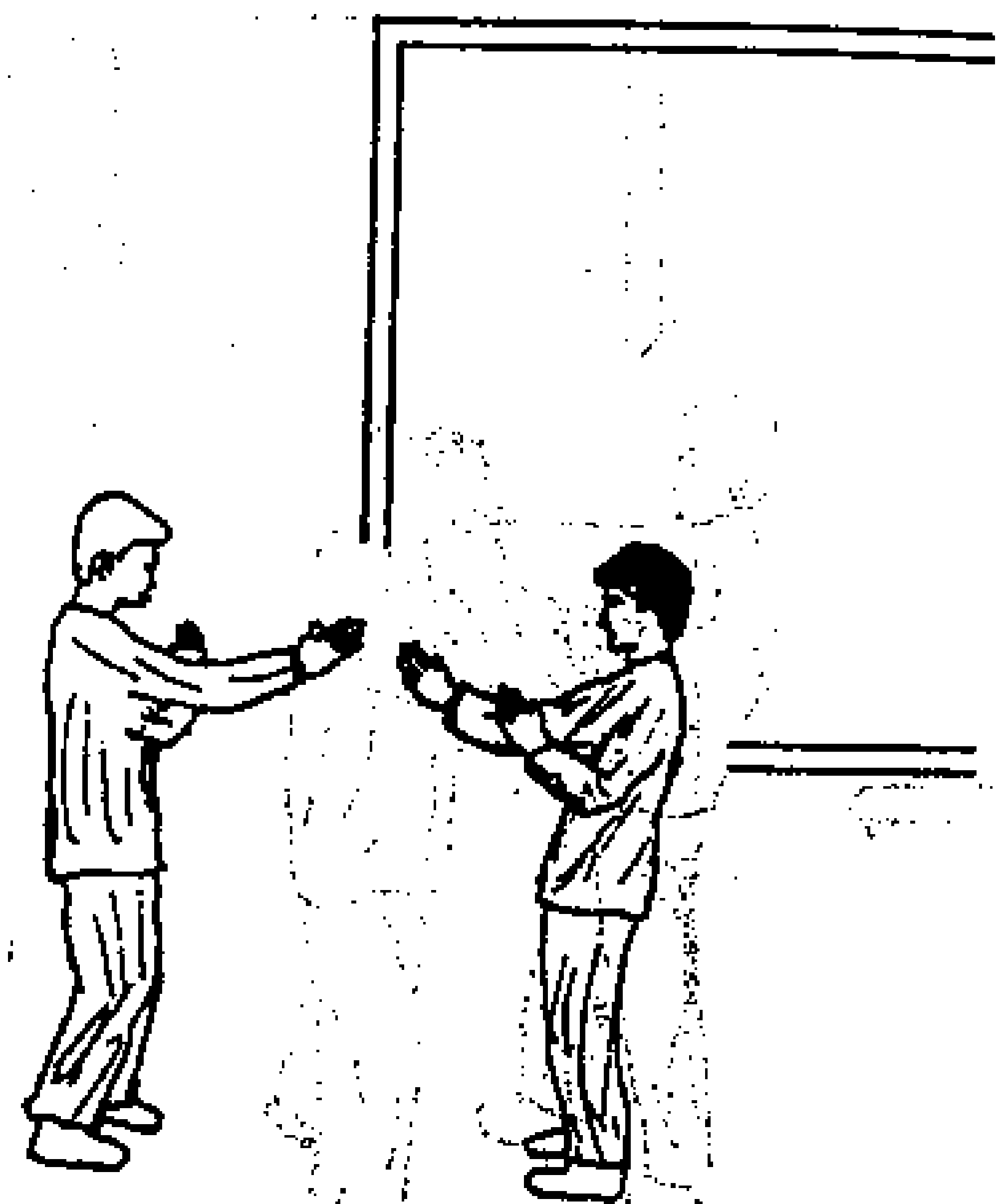
1. 寻桥训练15分钟。
2. 拓手直观训练10分钟。
3. 搭手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第28课　摞手

摞手训练内练表现为：锻炼掌根下按的下沉按力以及使肩膊肌因力向下扯而得以松弛，同时也可以使关节部位更灵活。外练表现为：一旦对方攻入我上中路后方区时，相应可以以摞手去消解。然而在实战对搏过程中，摞手之前多先圈手(即先粘住再摞手)。摞手分为相对摞手和交错摞手。



5



A

摞手直观演式

甲乙以咏春桩手对峙。乙使出右日字冲拳直取甲中路，甲相应的以右圈手圈住对方桥手的同时下摞(图5)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

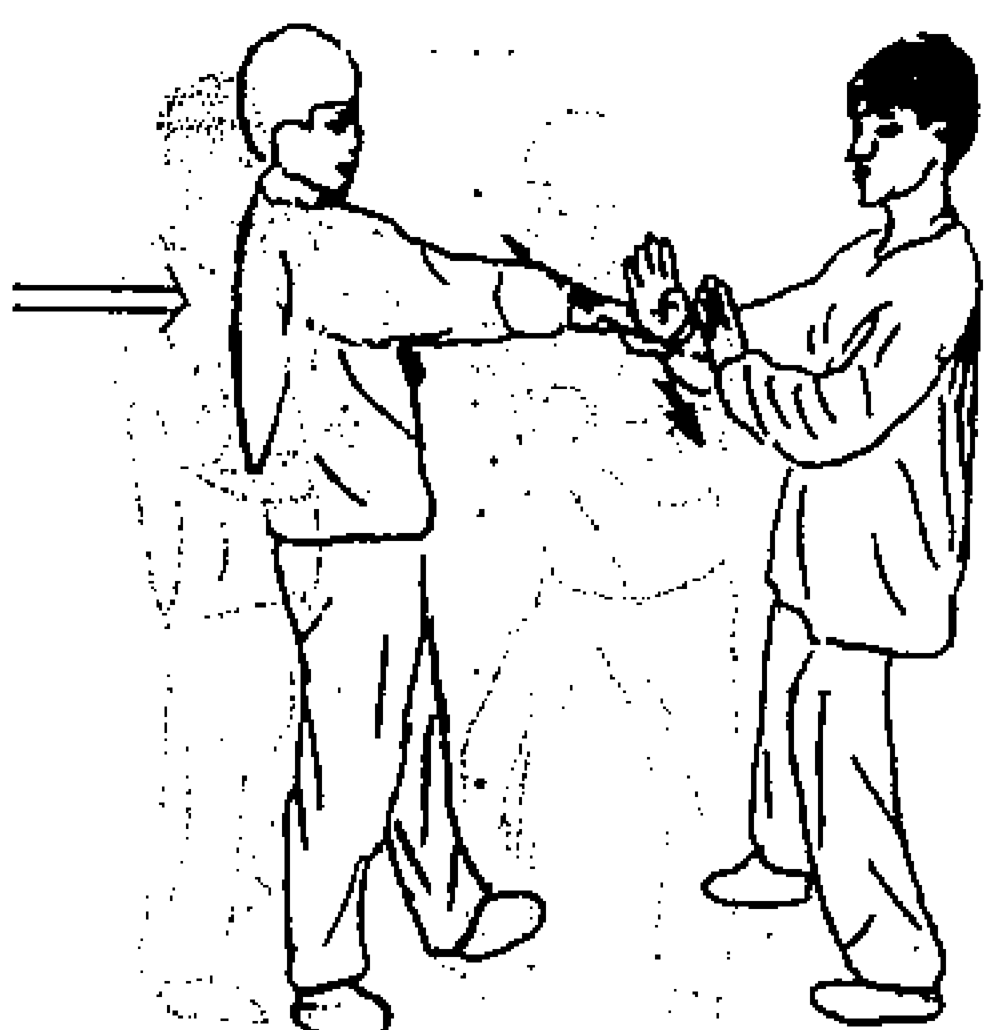
擈手致用法例



B1



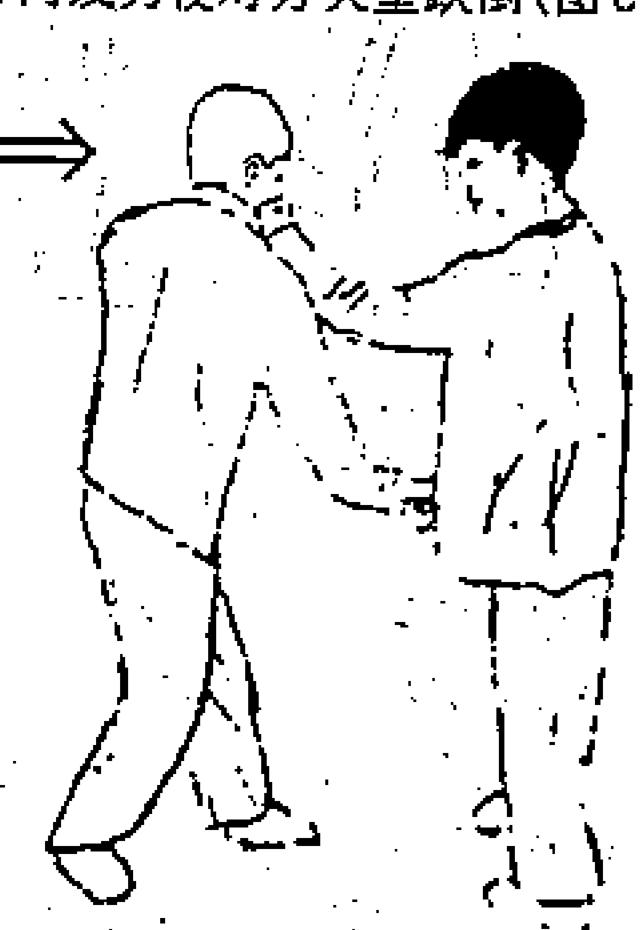
C1



B

相对擈手致用法：(图 A-B1-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙方以一个箭步标前后即刻起右撞膝撞向甲中路，甲迅速以擈手迎接乙方膝盖(由于膝盖和大腿相对于桥手而言，接触面积显得大多了，也就易于瞬间擈中，故不必先圈手)。下擈的同时，以右批肘攻击乙方胸部(图 B1)。然后甲右肘迅速变成捞手捞住乙方右腿后，左右手同时向相反方向发力使对方失重跌倒(图 C1)。



C

交错擈手致用法：(图 A-B-C)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙率先以问手变擒拿手擒住甲右问手(图B)。而甲此时以圈手旋脱对方的擒拿手的瞬间下擈对方桥手，并迅速打出左撞拳撞向乙方脸部(图 C)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 摊手直观训练10分钟。
3. 摊手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 肾气归元功训练8分钟。

第29课 耕拦手

耕拦手由耕手和拦手组成。耕手主要功能为阻截来自中路后方区的攻击；拦手主要功能为拦截来自上路的攻击。在实战对搏中，耕手往往与拦手一起组合应用。耕拦手的交替互换和左右快速整体晃动，可防守住几乎所有的无规律的组合拳和来自中上路的各种腿法的攻击。同时，耕拦手在攻防中，有着独到的"粘打"互换的生生不息的连续换打换守的特征，其具体表现为：双手上下组合防守时，一旦耕手触碰到对主桥手即刻利用圈手粘住其桥手，同时拦手疾变成相应的攻击手攻击对方；反之，一旦拦手触碰到对方桥手即圈手粘其桥手，耕手变攻击手袭击对手。



6

耕手直观演式



7

拦手直观演式

①耕手练习：

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙上前一步打出右勾拳，甲马上把左问手变耕手，从上向下把乙方桥手耕离中线。甲护手同时有转化成斩颈手的意念和准备(图6)。

②拦手练习：

甲乙仍以上述桩式对峙。乙以左刺拳直取甲上路，甲以拦手招呼之。甲护手同时有转变成中路攻击手的意念和准备(图7)。

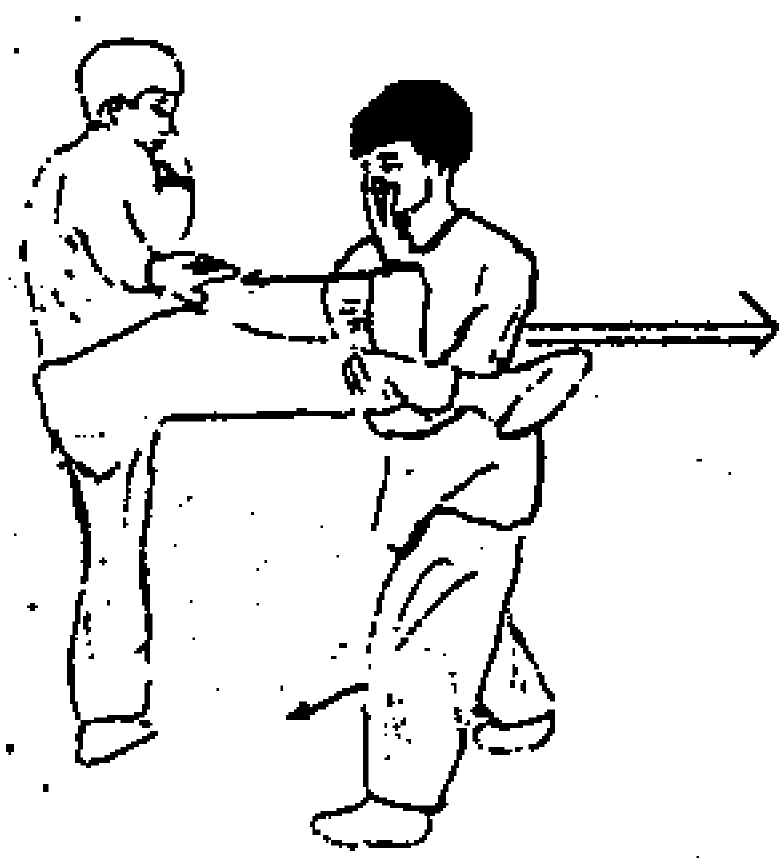
甲以咏春桩手，乙以普通警戒式对峙(图A)。乙突然以右边腿横扫甲侧中路，甲耕拦手疾出接腿(图B)。甲耕手变捞手以粘住对方右腿(图C)，甲向前标出一步的同时，拦手速变换成斩手斩向乙方肋腹部，在向前斩出的过程，捞手也向上发力，狠狠的把对方摔出去(图D)。



A



B



C



D

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 耕手、拦手直观训练15分钟。
3. 耕拦手致用法交替训练20分钟。
4. 肾气归元功训练10分钟。

(二)经典攻防之攻击法

咏春训练者可供攻击的常用部位计有：指、掌、拳、肘、腿、膝六大部分。指的攻击目标针对于眼睛、咽喉这两个致命的人体弱点。人的眼眶由于先天向里凹进去，且眼珠的脆弱性连一粒细微的沙尘都可以构成对它的杀伤性威胁 而咽喉的暴露程度仅隔一层皮肤，且咽喉是呼吸的必经之道，呼吸一旦受阻，人体这部机器的其他零件则全部报废。故咏春同门之间的彼此交流切磋，“标指除外”是心照不宣的，即使在街头自卫中，非不得已，莫滥用标指手。

另外，咏春拳术尚简忌繁。经历代咏春先师实践检验和对比筛选后的各部攻击法，都形成了优选的一种且仅有一种的最实用、最科学、最具代表性的攻击法：

指：标指手

掌：印掌(正掌)

拳：日字冲拳(子午拳)

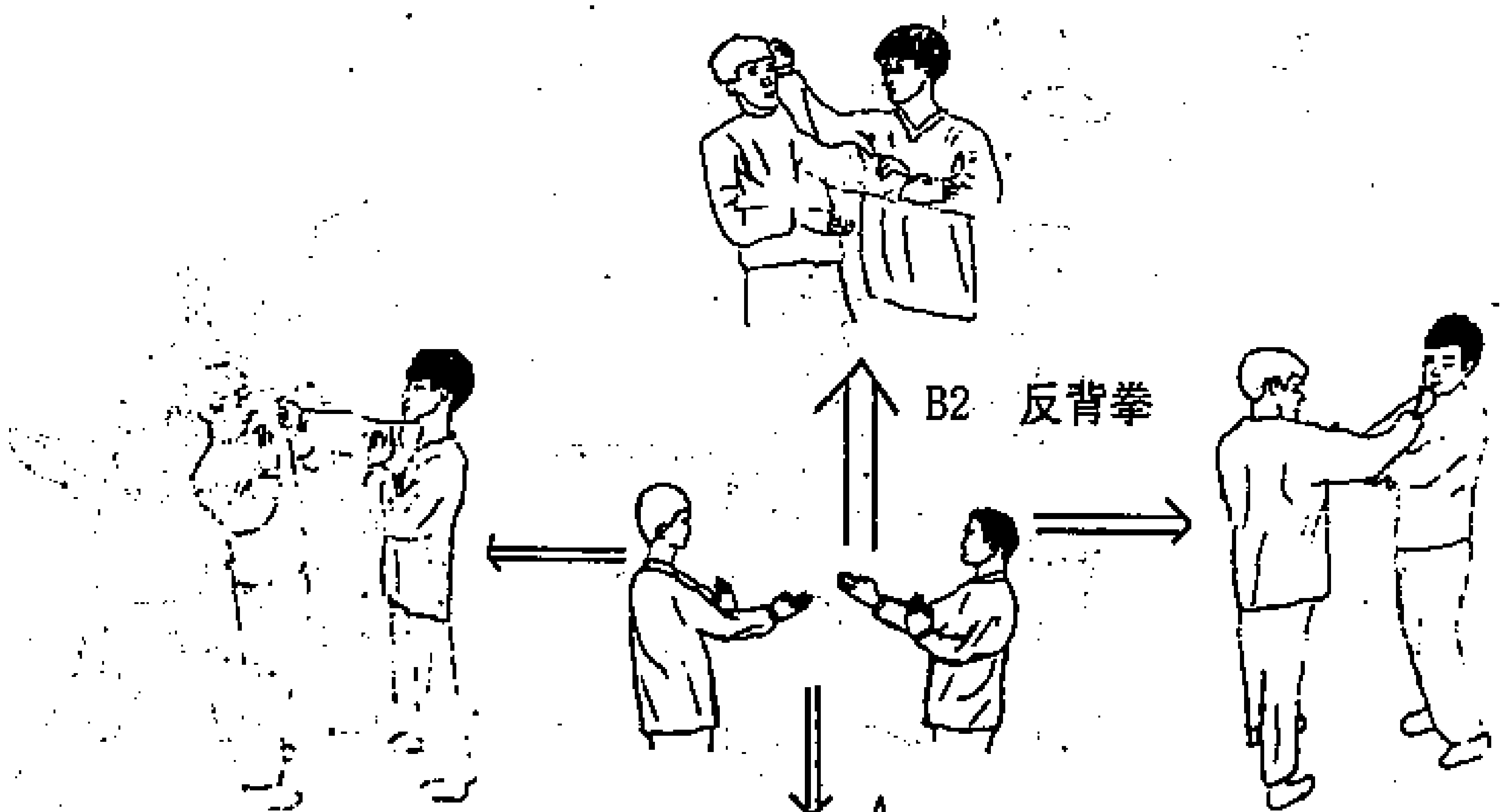
肘：正批肘

腿：正蹬腿

膝：直撞膝

至于各部位的其他攻击法，在某种特殊的情况下相应的发挥其特殊攻击作用。

第30课　常规攻击手法：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手

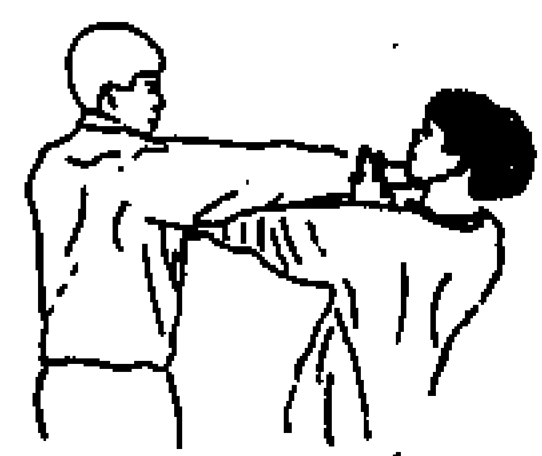


B1　日字冲拳

B3　抽撞拳

日字冲拳攻击模拟训练（图A-B1）

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲使出日字冲拳攻击乙上路，乙相应以膀手消解(图B1)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。



B4　标指手

反背拳攻击模拟训练：(图 A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)，乙先欲以横掌击甲肋腹部，甲转马避开乙横掌，并以左搭手粘住乙方桥手，同时抛出右反弹背拳，重重的砸在乙方额头或脸上(图B2)熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

抽撞拳攻击模拟训练：(图 A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲以左冲拳攻击乙上路，乙出左搭手粘住甲桥手的同时，右问手变拳由下向上斜撞(图B3)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

标指手攻击模拟训练：(图 A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。双方同时使出标指手标向对方咽喉部，反应快者抢占桥面过，慢者桥底过，双方都以转马和以护手御桥以保护咽喉部(图B4)。彼此之间都试着抢占桥面过，以实施“消打同时”的策略。

训练安排

1. 标指训练 15 分钟。
2. 常规攻击手交替训练 20 分钟。
3. 寻桥训练 10 分钟。
4. 小念头训练 8 分钟。
5. 肾气归元功 7 分钟。

第 31 课　攻击手特例：蛇形手

咏春蛇形手具有攻防兼备，又突出攻击的连防连打的特殊手法，同时又是咏春门“长桥能运气，短桥能自保”的完美诠释。鉴于此，历史上的个别咏春门人由于个人偏好，其在练好本门的其他应练的基本功前提下，更多的专攻于蛇形手的训练和实战检验上。再经其后来者的不断摸索和完善，提高，乃形成了今天的咏春门派别致的分支“蛇形咏春”流派。

由于蛇形手的使用限于指、掌的使用，故其在训练过程中，往往辅助以打铁沙袋、插绿豆等指掌辅助功。现实中，具备相当指掌功力的蛇形咏春拳手，与对手对搏时，往往更易于取胜。

蛇形手直观训练：(图 A-F)

①正翘蛇形手：(图 A-B)

受训者以咏春右问桩手站立。然后右问手突然向上发力的同时旋掌，变成掌心向下，左护手相应的顺势变成摊手，此时重心置于右腿上(图A)。收右翘手变摊手，左手从中线由下向上斜标出成左正翘手，并转换重心(图B)。

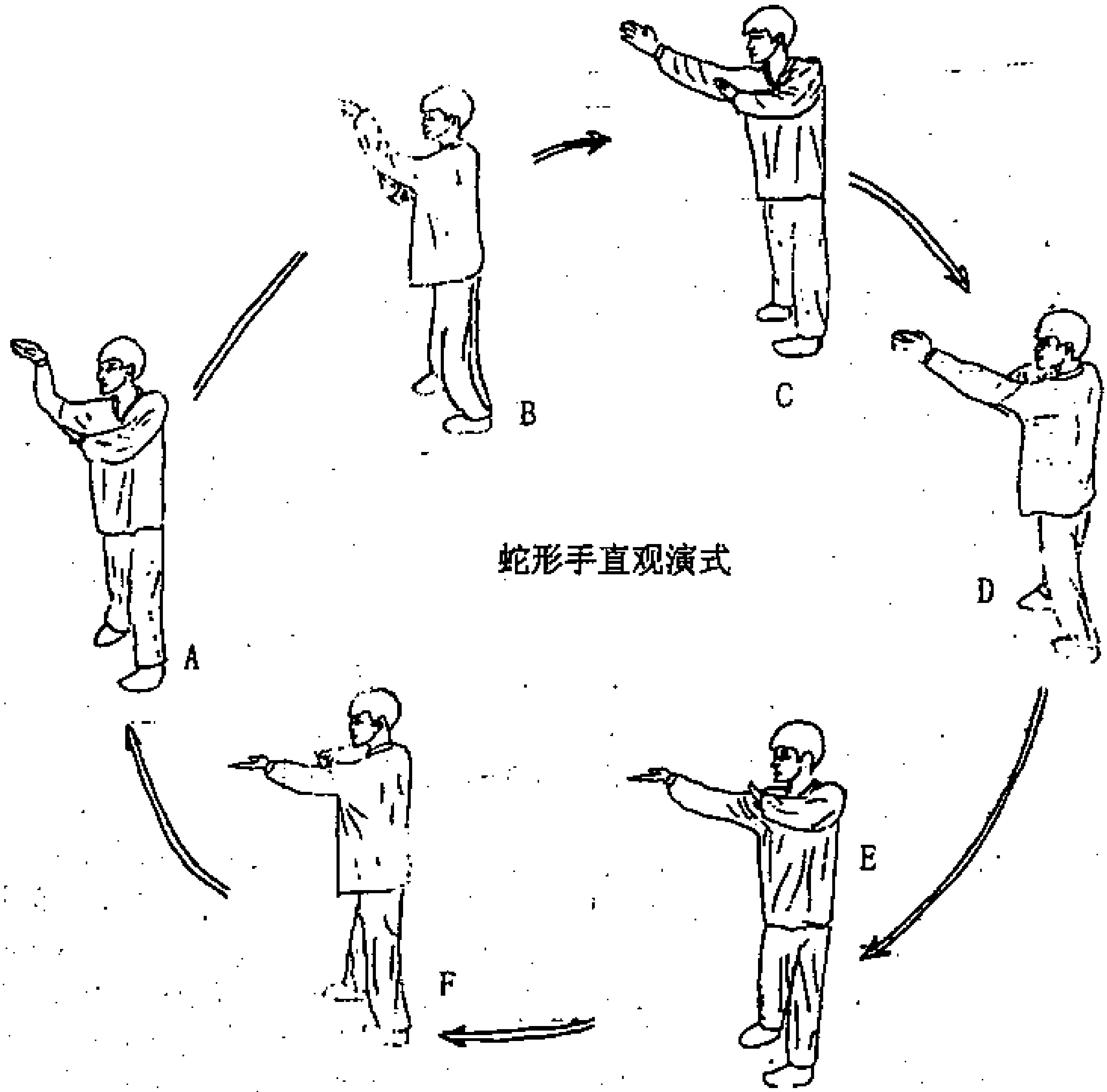
②侧翘蛇形手：(图 C-D)

左翘手变摊手收回，右手晃出从外帘往里拍，右桥手稍向上翘起，拇指在上，重心转至右腿(图C)。收右侧翘手变摊手，左摊手晃出从外帘往里拍成左侧翘手，并转换重心(图D)。

③翻翘蛇形手：(图 E-F)

收左侧翘手变摊手，右手从中线上从下向上托出，掌心向上，右桥手稍翘起并转换重

心(图E)。收右翻翘手，继出左翻翘手，同时重心调换(图F)。



蛇形手直观演式

蛇形手致用法例

①正翘蛇形拍头(图A):

甲乙各出一摊一伏手，彼此桥手形成内摊外伏的接触态。甲在双方桥搭桥的对峙状态中，灵活的从中线挤 进左正翘手，从上向下拍向乙头颅骨(图A)。

②正翘蛇形标眼(图B-C):

接上势(图A)。甲左正翘手不空回实施撑手把对方的防守压低后，标出右正翘蛇形以指直插乙眼珠(图B)。继续粘住乙桥手下按回环后，再标出左翘蛇形以指直取乙眼珠(图C)。

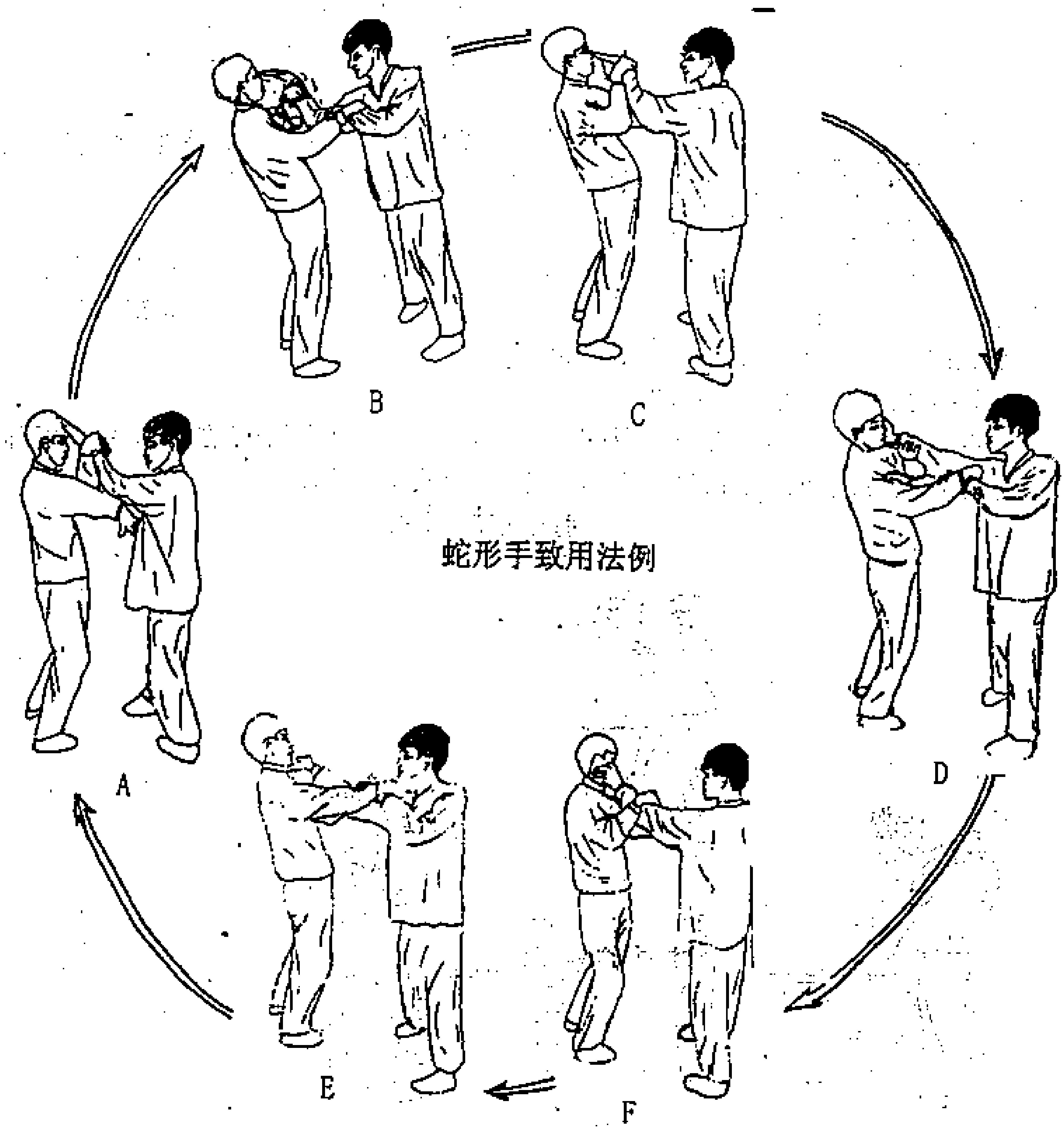
③侧翘蛇形扇脸(图D-E):

接上势(图C)，甲左正翘蛇形手粘桥回环的同时，右手斜晃出并迅速扇向乙脸部(图D)。

继续粘桥回环后，左手用力扇向乙脸部(图E)。

④翻翘蛇形标喉(图F)：

接上势(图E)，甲仍实施粘桥回环压低对方防守后，使出右翻翘蛇形手标插乙方咽喉部(图F)。



蛇形手致用法例

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 蛇形手直观训练10分钟。
3. 蛇形手攻防交替训练20分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第32课　咏春肘击法

由于咏春拳术的技术框架从始至终都围绕着贴身缠打的主题，故肘部的防守和有效攻击的训练，就成为咏春拳术受训者的相当重要的课程。在防守方面，咏春拳手总是施以恰当的技术使迎面而来的直线攻击落到肘部外侧，以及使弧线攻击落到肘部内侧，从而使对方的攻击偏离中心线。在攻击方面，“标指”拳谱的肘法训练占了相当的比重，其在实施攻击时，距离极短，发力冷脆，所经轨迹多从内帘发出，可谓防不胜防。

①批肘攻击训练：(图A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标出一个箭步的同时，左手从中线挤进按住对乙方右肩，同时打出右批肘，狠撞于乙方脸上(图B1)。动作熟悉后，互换模拟训练。

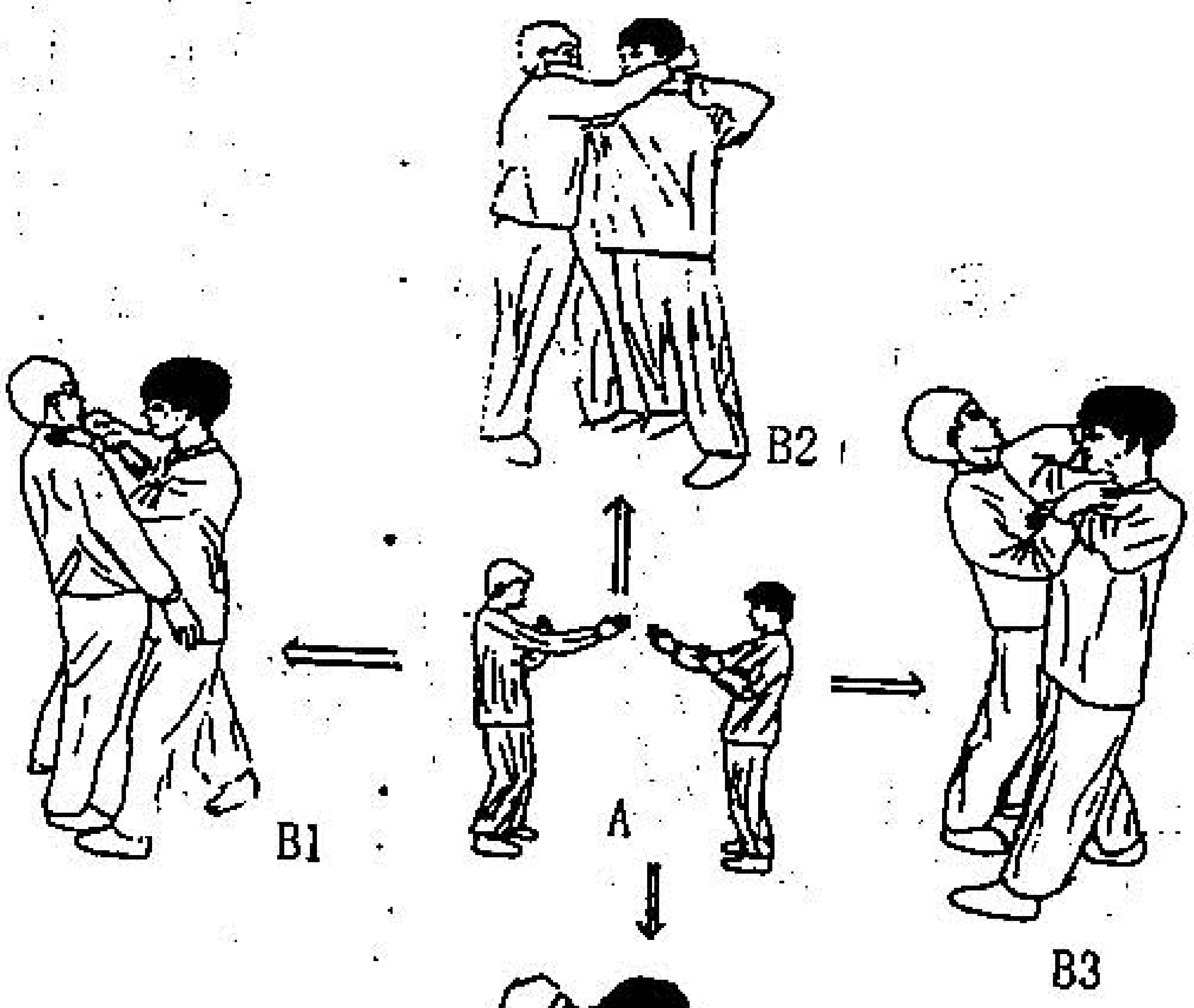
②顶肘法攻击训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标前一步的同时，右问手变日字冲拳攻击甲上路，甲迅速转马并出左搭手搭住乙右桥手。同一瞬间，甲右问手曲回胸前后，即刻向乙方上路顶出(图B2)，彼此熟练动作后，互换模拟训练。

③挑肘法攻击训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标前一步的同时，以左护手挤开乙方防守，并疾由下向上起肘挑击在乙方下巴上(图B3)。动作熟练后，互换模拟训练。

肘击法直观演式





④盖肘法攻击训练：(图A-B4)

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙标前一步欲从下向上实施抽撞拳，甲以搭手封住乙的攻击，并由上向下压肘重击在乙方肩胛骨上(图B4)。动作熟练后，互换模拟训练。

训练安排

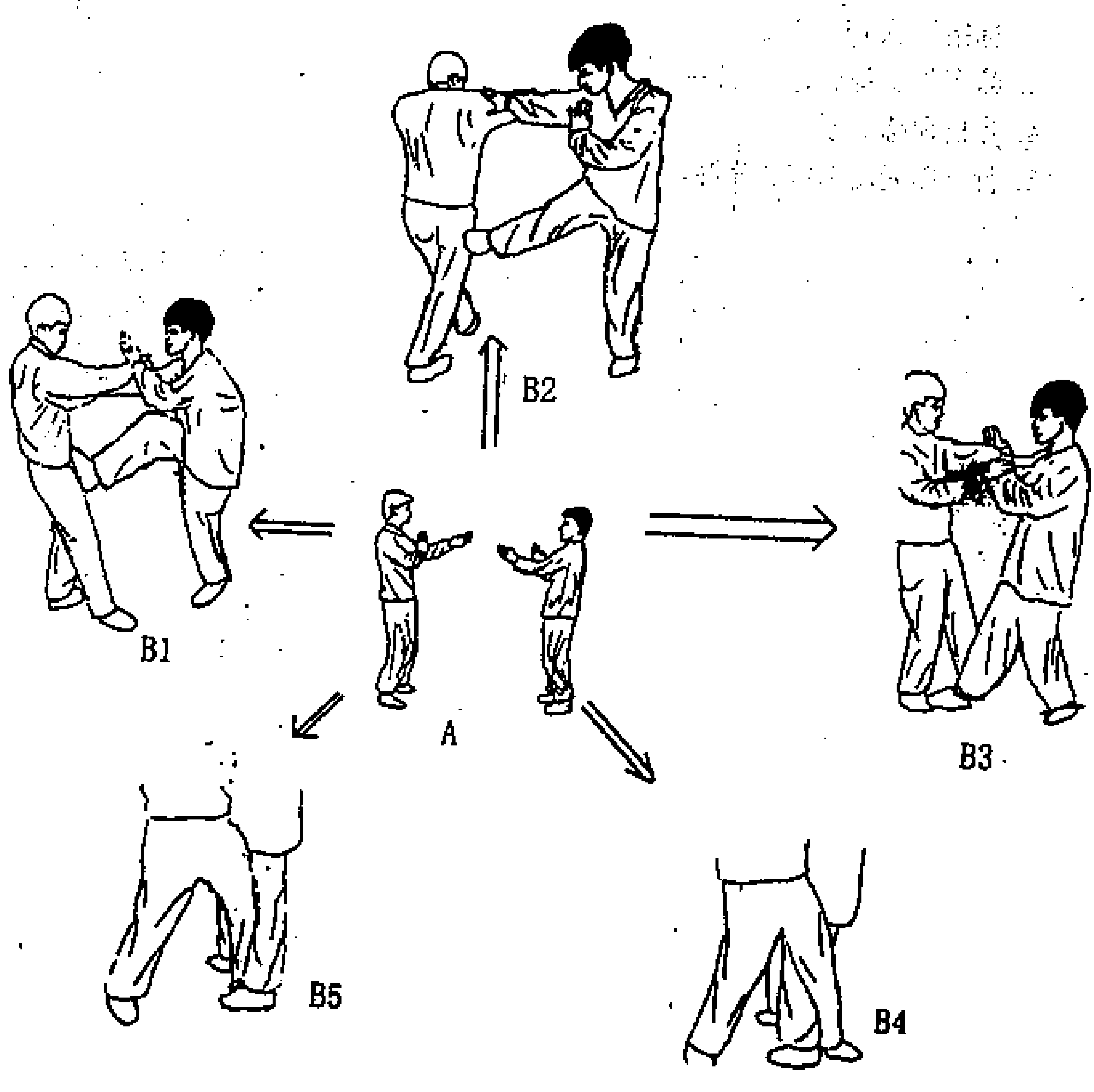
1. 标指训练15分钟。
2. 肘击法交替训练20分钟。
3. 寻桥训练7分钟。
4. 肾气归元功训练8分钟。
5. 蛇形手训练10分钟。

第33课　咏春脚

咏春脚法中，以正蹬使用率最高。乃因起正蹬腿时，虽然手脚并用，但由于可以同时使用双手与对方接触，这样便在空中与地面由三点形成一个斜稳定三角形。如此，身体就不易失重。加上正蹬发力与拳的发力方向一致，没有形成肢体外形上的拉扯现象，对于稳定重心也很有利。

在实施腿法的时候，须注意如下要点：①起脚不能过胸。更多的时候，咏春脚法把裆部以下部位作为首选攻击目标。②起脚必配拳。拳脚并用，令敌上下难以兼顾。③不起远距离的吊线脚，尽量起“贴身腿法”。

咏春脚直观演式



①正蹬腿直观训练：(图 A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙标箭步前冲，并出冲拳攻甲上路。甲以拦手阻截的同时起正蹬阻踢乙小腹部(图 B1)，熟练动作后，互换模拟训练。

②横铲腿直观训练：(图 A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以右冲拳攻甲上路，甲走侧进马以右搭手搭乙右桥手，同时起横铲腿攻击乙中下路(图 B2)，熟练动作后，互换模拟训练。

③踩脚直观训练：(图 A-B3)

双方仍以咏春桩对峙(图A)。甲疾标出箭步，并以前右脚掌踩住乙右脚背。同时实施上路的各种手法攻击(图 B3)。熟练动作后，互换模拟训练。

④弹腿直观训练：(图 A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标出侧进马，以左脚靠甲左脚，并同时向后弹撞(图 B4)。熟悉动作后，互换模拟训练。

⑤针脚直观训练(图 A-B5)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙向甲中门标出一个箭步，并使前脚针入甲两脚之间，同时以膝关节晃动向前猛发力(图 B5)。熟悉动作后，互换模拟训练。

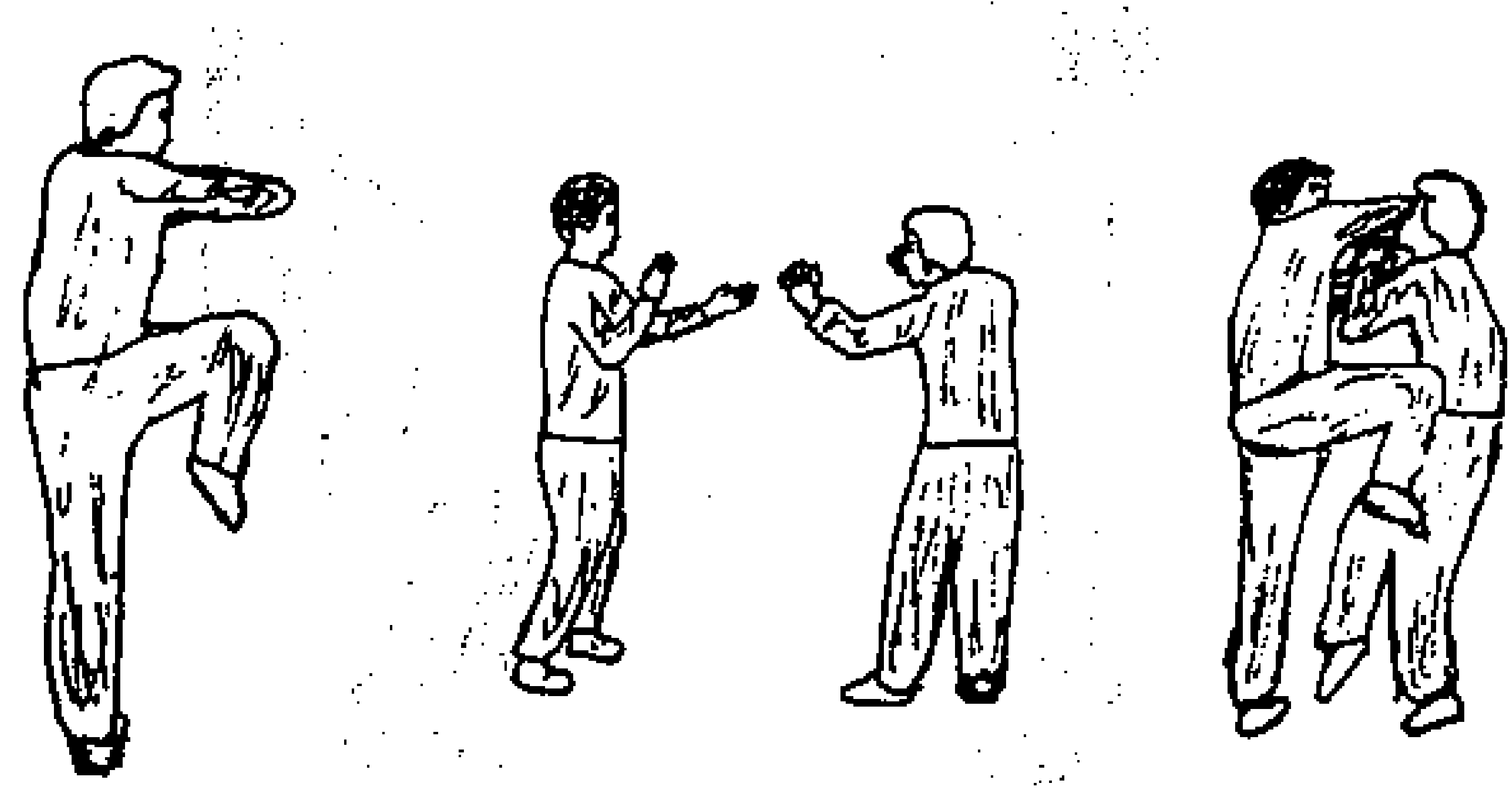
训练安排

1. 肘击法训练 10 分钟。
2. 标指训练 15 分钟。
3. 咏春脚交替训练 20 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 肾气归元功训练 8 分钟。

第34课 膝撞法

咏春膝法只有一式，其动作包涵于寻桥拳谱的起“正蹬腿”和“横铲腿”的动作过程中。时至今天，仍然有很多的咏春拳教练者认为本门无膝法，其实这是一种误解。只要受训者在演练“寻桥”拳套时，稍加注意，你就会发现原来其中包涵着一式很纯正的膝法，其动作直线而出，原理与“直线拳破弧形线拳”一致是一招“以直破横”的膝法。在贴身缠斗时，肘击、膝击以及肘膝配合击，往往成为最优的近搏方法。

肘击法致用法例



A　　　B　　　C

肘击法直观演式

直观演式练习：受训者以二字钳阳马站立，然后提膝由下向上沿中线直撞出，在撞膝过程支撑腿旋转，并同时击出右批肘（图A）。

肘击法致用法例

甲以咏春桩手，乙以普通桩式对峙（图B）。乙刚欲起腿攻击甲，甲迅即箭步趋前，以左手搭肩的同时，起右直撞膝和右批肘上下攻击乙（图C）。

第三单元　咏春粘手体系

第35课　仰荡身法(又称压桥)

咏春仰荡身法的训练，有三大功能。一、可以使咏春受训者的腰马更灵活，发力更流畅；二、可以锻炼腹肌和脊柱的弹性，使这些部位的肌肉更发达，可拉长性更强，从而增加受训者的爆发力。三、向后仰荡的瞬间，拉长了与对手的可接触距离，可以从容的躲开来自上路的正面攻击。



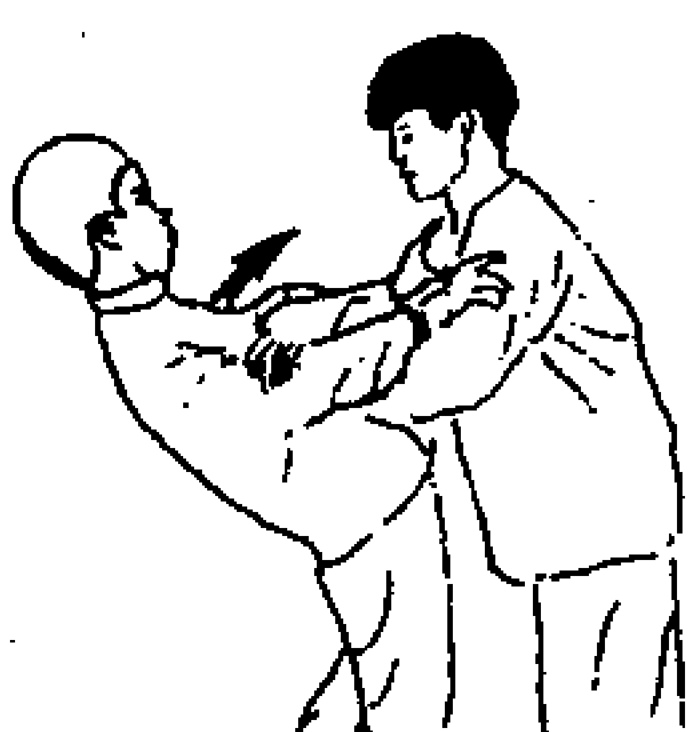
A



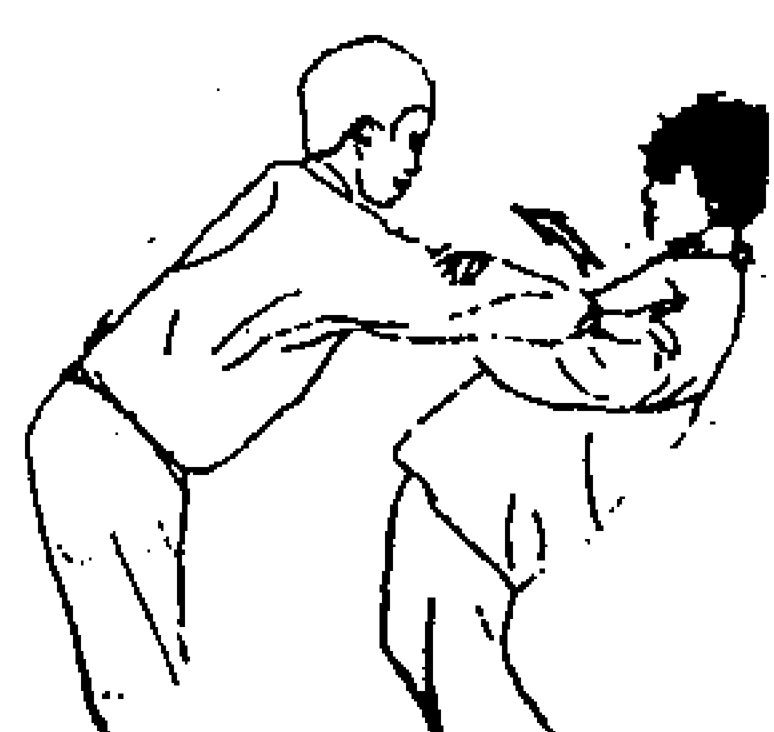
B

单仰荡身法：(图 A-B)

受训者以二字钳阳马站立(图 A)，然后马不动腰后折，直到腰与马所成角变接近 90 度角，即利用脊柱的弹性反弹到原式(图 B)。



C



D

双仰荡身法：（图 C-D）

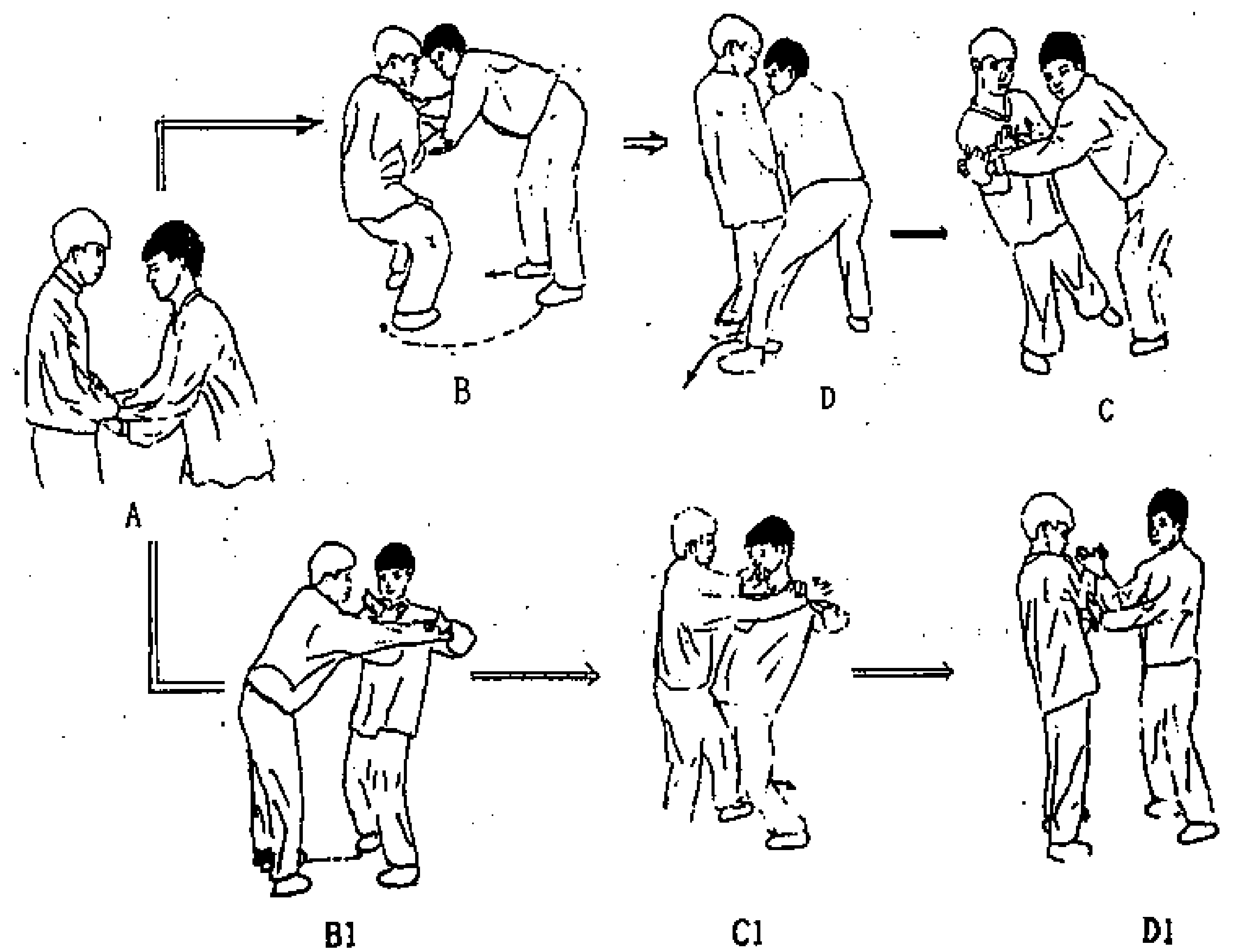
甲乙双方出双搭手，分别一里一外的相对搭桥。然后甲先发力压向乙（图C）。此时乙以搭手粘住甲桥手，并迅速以腰力反弹压向甲（图 D），如此交替循环互压桥。

训练安排

1. 小念头运力训练 8 分钟。
2. 仰荡身法训练 20 分钟。
3. 肾气归元功训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 双仰荡身法训练 10 分钟。

第 36 课　咏春推手

在进行单、双粘手训练之前，有一项非常重要不可缺的过渡训练课程，即咏春推手训练。唯有经过相当时日的推手训练，才能使受训者懂得咏春的诸如“朝面追形来留去送”、“落马摊腰，移步救手”、“落空失午，就势朝形”等拳诀的内涵以及其应用。一位深请咏春推手技巧的受训者，在与同门粘手训练或与别派拳手对搏时，是不屑与对方以无谓的蛮力相较量来取胜的，相反，更多的是“以力借力，以力打力”、“四两拔千斤”的高明打法。



推手训练的两种形式

①侧进救手型推手：(图A-D)

甲乙以内外搭手互相搭桥(图A)。甲双手先发力向乙内帘推入，乙侧身避力的同时，顺来力向后相送，致使甲失重(图B)。甲迅速标出左侧步上在乙右腿上，如此时乙继续往后送力的话，则自己失重(图C)。为救腰和手，乙只有把被卡的右脚后撤一步才不致失重，同时顺撤步之势，转马向右边送桥，再次令甲失重(图D)。

②踏中救手型推手：(图A-D1)

甲乙双方以内外搭手互相搭桥(图A)。乙先发力向甲内帘推入，甲侧身避力的同时，搭手顺来力送桥(图B1)。乙踏针脚入甲中门，顺甲后送力再加力，但乙针脚卡于甲中门，致使甲失重(图C1)。甲急退步以救腰、手，并顺势准备再次向后送桥或前推(图D1)。

训练安排

1. 仰荡身法训练10分钟。
2. 推手训练30分钟。
3. 小念头训练8分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 标指训练5分钟。

咏春粘手训练

在实战对搏中，谁都不会主动采取粘手形式，首要是简单直接攻击对手。当出手受阻，须要变化来达到目的时，即可以发挥平时练习粘手那种反应纯熟快捷机巧的灵敏性，去应付千变万化的局势。不论对手会不会粘手都一样对付，全凭自己的反应灵敏，伺敌先机去战胜对手，故咏春粘手是咏春“无招胜有招”的主要依据和入门钥匙。

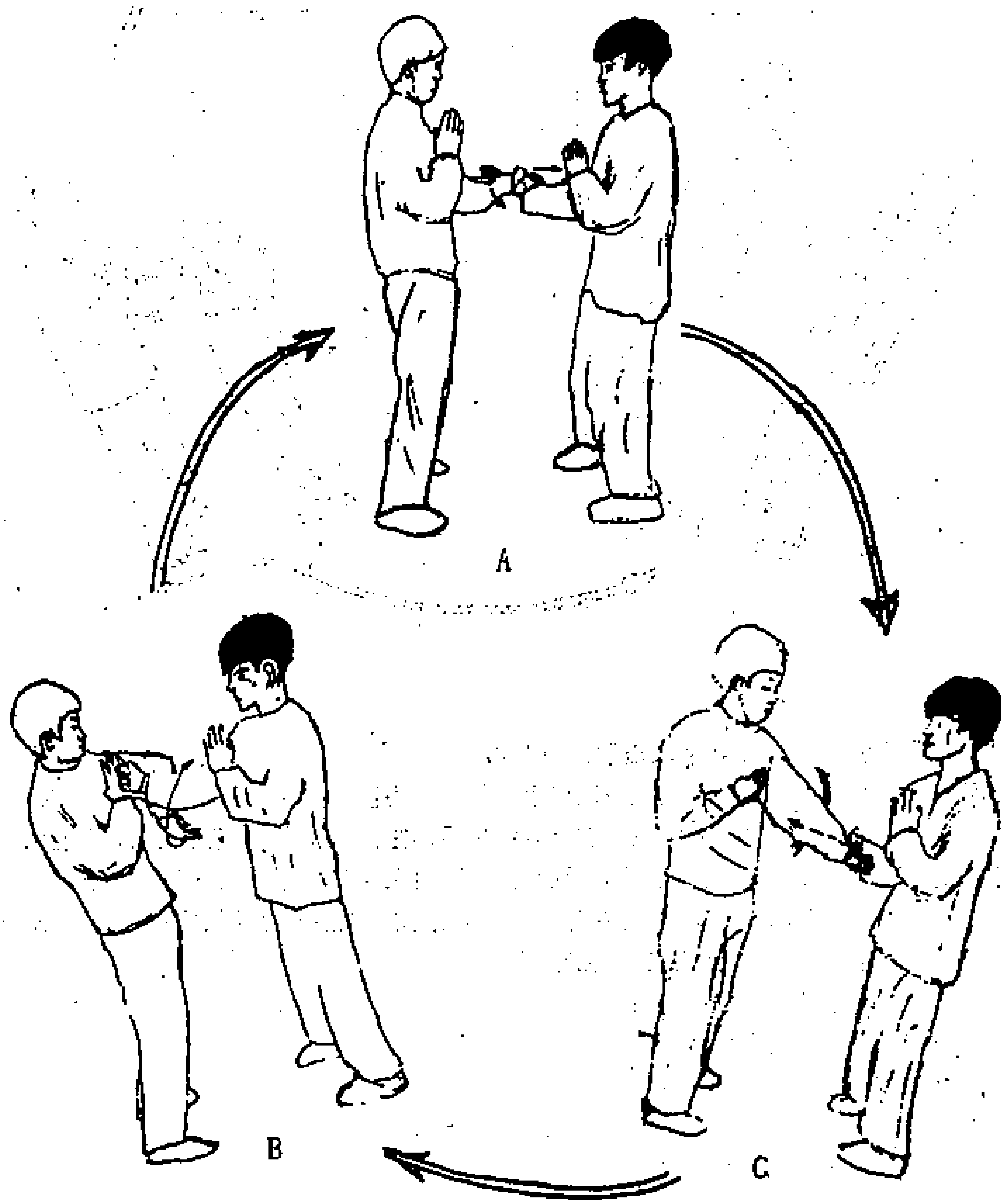
粘手技术，是一种双人以单手或双手手臂相交，手腕粘靠在一起，以伏手、摊手、膀手等几种基本手型相生相克，来回顺、逆时针滚动，并在适时作出一些攻击动作，另一方相应作出防守动作来训练人的桥手“听劲”(即感觉对方来拳与力量变化)，以及手肘的“肘底力”变化和人自身本能反应能力的方法。

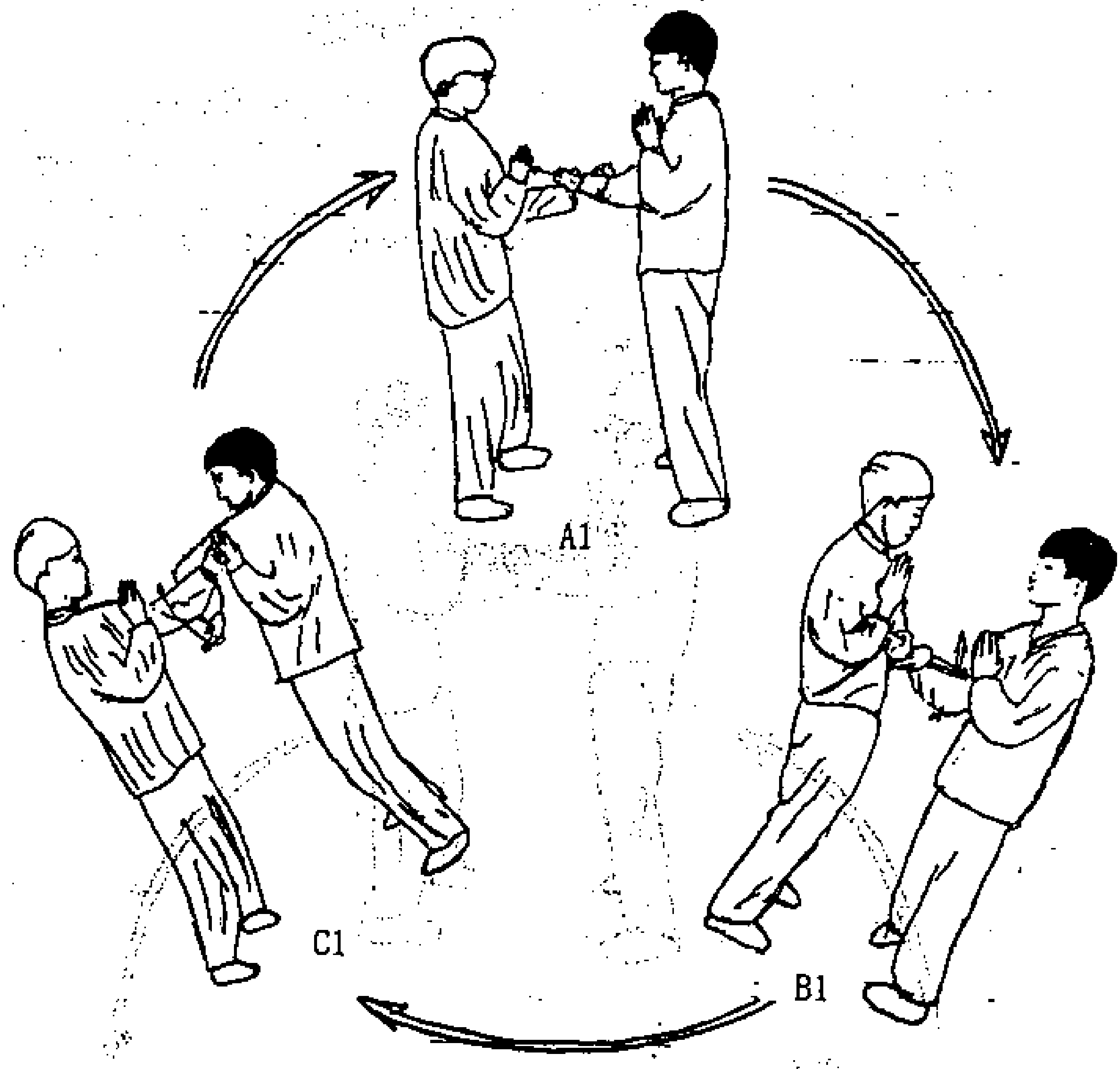
在粘手训练中，强调没有“固定的招数”，并非指“没有招式”，这是要特别注意的指导性观念。“招”是指一个动作，“式”是一种外形，有时两式或两式以上的动作合并在一起，便构成一招，在粘手训练中，一些最好的，最简单的，能在最短时间内使用出来的招式，经受训者将其不断的重复对练(如摊、伏、膀、日字拳等)，将拳法变成受训者本人的“习惯性反应”。如此，在激烈的对搏中，在不可能预知对方使出什么样的拳法的情况下，自己便能在突然之间十分下意识地作出相应的攻防反应。

咏春粘手训练把传统的对攻防反应训练的“眼看脑想，手动”的形式变为“眼看、手动”的反应训练。靠着手部对力度改变的感觉，配合了活用的最实用的咏春拳术招式，使之训练成为一种本能的条件反射动作，便是粘手训练的最终目的。

第 37 课　单粘手训练

单粘手，顾名思义就是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而练习，属于初级粘手训练法。在整个单粘手训练过程中，双方以二字钳阳马站立，以膀、摊、伏三种防守方法和日字拳(或掌)的攻击手作为其训练对象。须寸步不移，即纯粹以训练桥手感觉为主旨。单粘手训练虽是单手，但双方攻防兼备，且攻防变化总是按顺序依次进行，循环不绝，没有所谓的始终。





单粘手训练过程：(日字拳攻击型：图A-C)

甲乙以二字钳阳马相对站立，甲以伏手从外向里伏住乙桥手，乙同时从里向外摊住甲桥手(图A)。由于乙摊手桥手在上(即在上者称生手，在下者称死手，逢生必攻，逢死化生，此为粘变化之道)，故摊手变日字拳向甲标进，甲伏手跟回变桥手在上(图B)。此时生手者为甲，甲伏手变日字拳攻击乙，乙从桥底变膀手阻截(图C)然后乙膀手从桥底攀上，变摊手，甲日字拳变伏手(图A)。如此生生不息地循环。

掌击型单粘手训练过程：(图A1-C1)

以掌代拳重复上述动作。

训练安排

1. 推手训练10分钟。
2. 单粘手训练30分钟。
3. 仰荡身法训练10分钟。
4. 寻桥训练5分钟。
5. 标指训练5分钟。

第38课　双粘手训练

当单粘手的训练熟练后，即可过渡到双粘手的训练；双粘手的动作是两人正面相对而立，站二字钳阳马，双方手臂彼此相搭，两人皆以膀、摊、伏三式循环地使用。

双粘手的训练有三个特点：

一、可以锻炼双手攻防的左右兼顾。

双粘手训练以最快而流畅的打圈卸除对方搭桥之手接触的感觉和反应，而且制造和寻找对手之空隙漏洞，达到“来留去送”和“甩手直冲”等战术的应用目的。

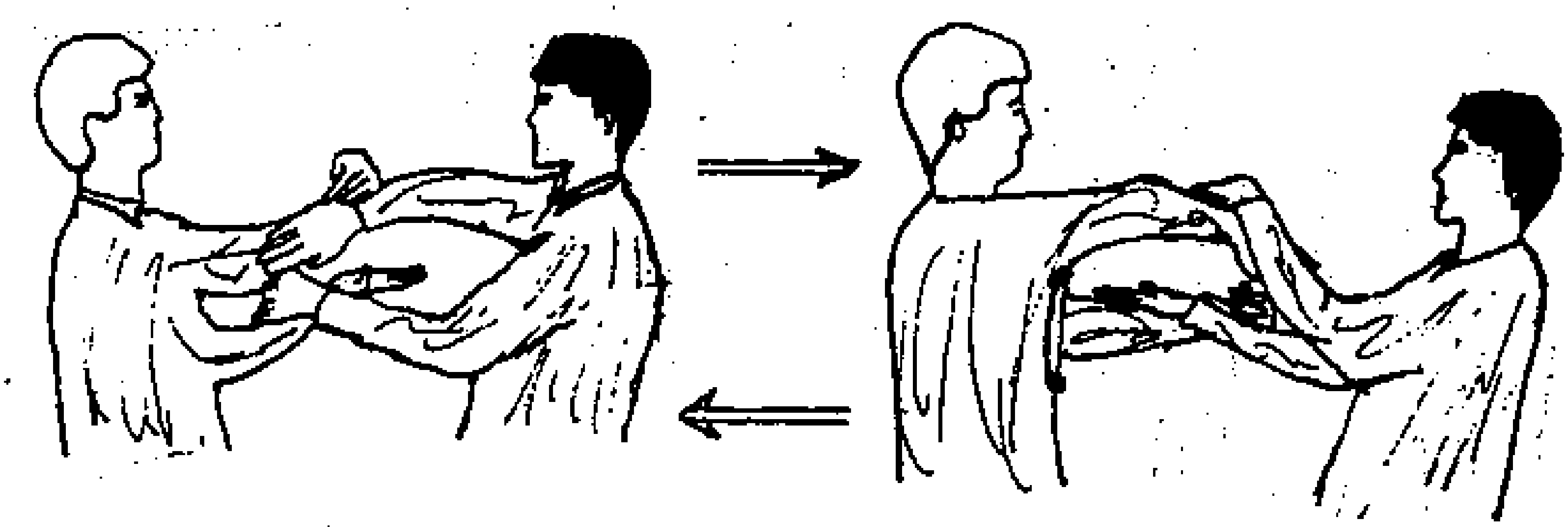
二、双粘手为对搏双方的攻防拉锯地带。

双粘手既是直线进攻的桥梁通道，也是内门防御的缓冲区。

三、双粘手可以成为踢、打、摔、拿四击之间最快接轨和转换的编组地带。

双粘手从其特点和训练层次来划分为两个阶段：第一阶段是盘手训练；第二阶段是过手训练。

盘手训练



A　　　　　　B

在盘手动作中，双方桥手彼此相搭，上下左右翻滚，犹如在一个无形的圆圈中来回盘旋。而这个圆圈仿佛将甲乙双方的桥手套在里面一般，在盘旋过程中，永远不会超过这个圆周。

盘手过程：(A=B)

甲以右膀手，左伏手，乙以左伏手，右摊手互相搭桥(图A)。然后开始盘旋，甲乙双方伏手不变，摊手变膀手，膀手则变摊手，周而复始，生生不息(图B)。

第39课　过手训练

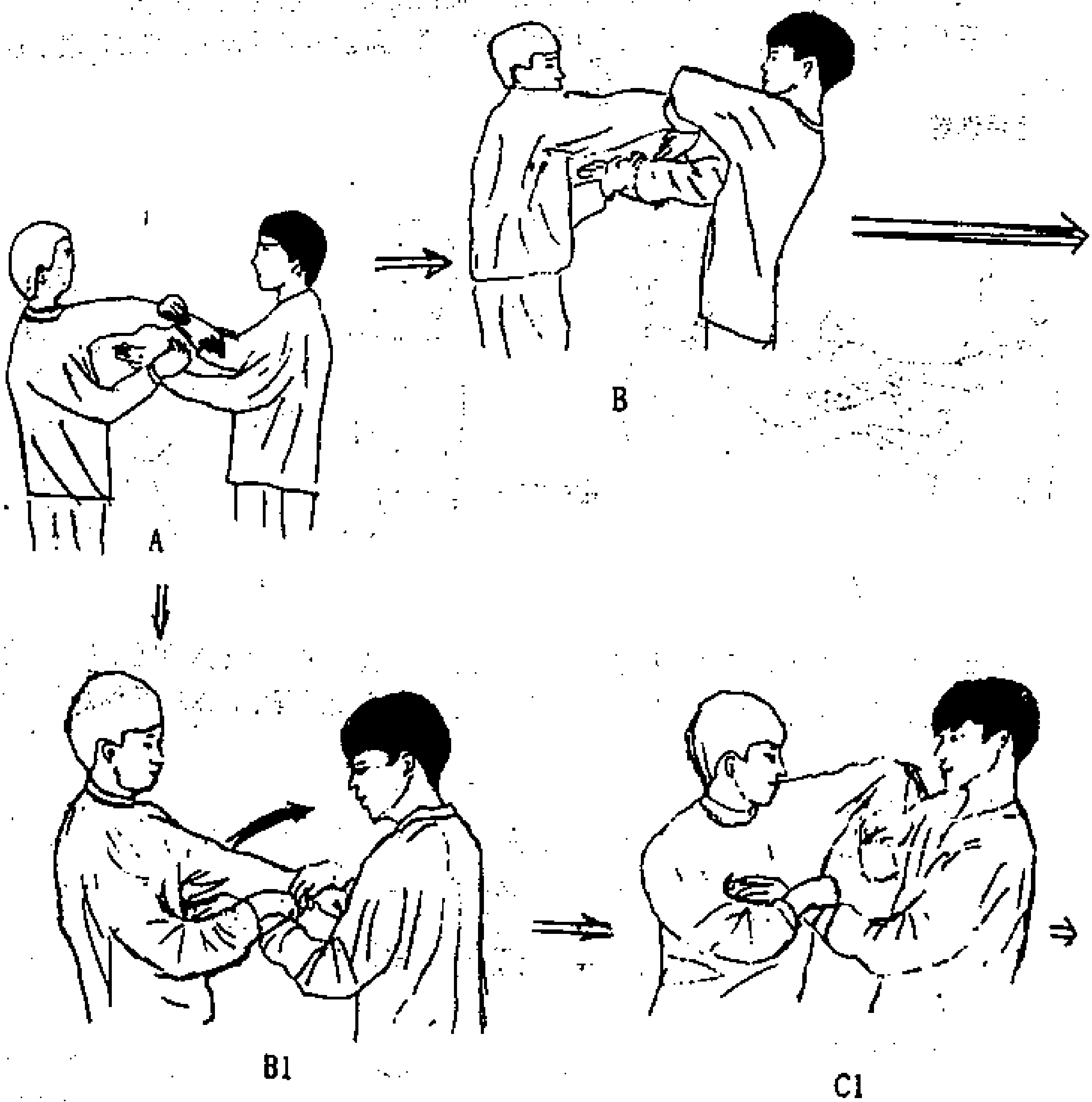
①膀手配摸手消解冲拳：(图A-E)

在盘手过程中，乙突然化伏手为日字拳攻甲上路，甲相应起膀阻截(图A-B)，乙冲拳继续标入，甲右手脱手回收变护手置胸前，然后甲护手接触到乙冲拳后，变摸手下摸乙方桥手，同一瞬间，以左批肘撞向乙右脸部(图C-E)。

②以肘消肘：(图A-E1)

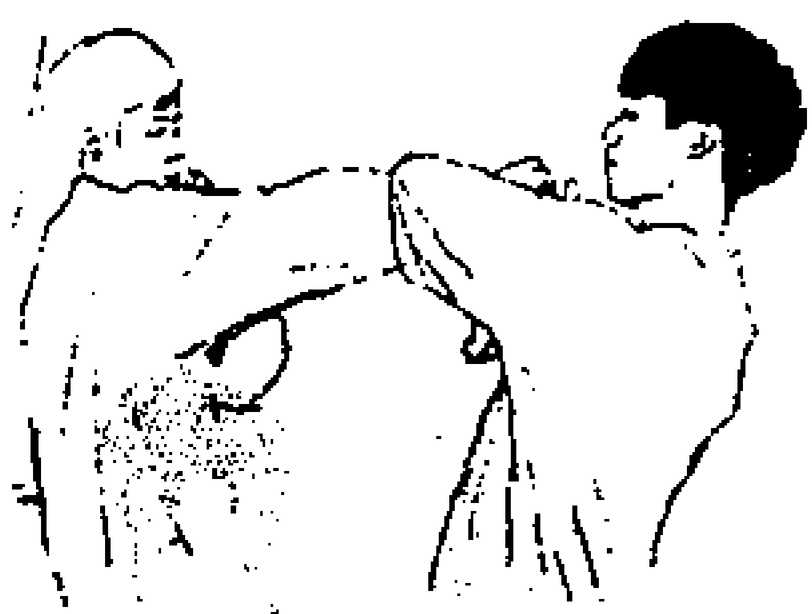
在盘手过程中，乙化膀手为盘肘从上向下绕弧线砸向甲(图A-C1)，甲遵循肘部防守原

则“让直线攻击落到肘外侧，让弧线攻击落到肘内侧”的原理，起右肘迎接乙盖肘，并上步反盖压乙，致使乙上身后倒，同时甲以推手顺势发放乙(图 D1-E1)。

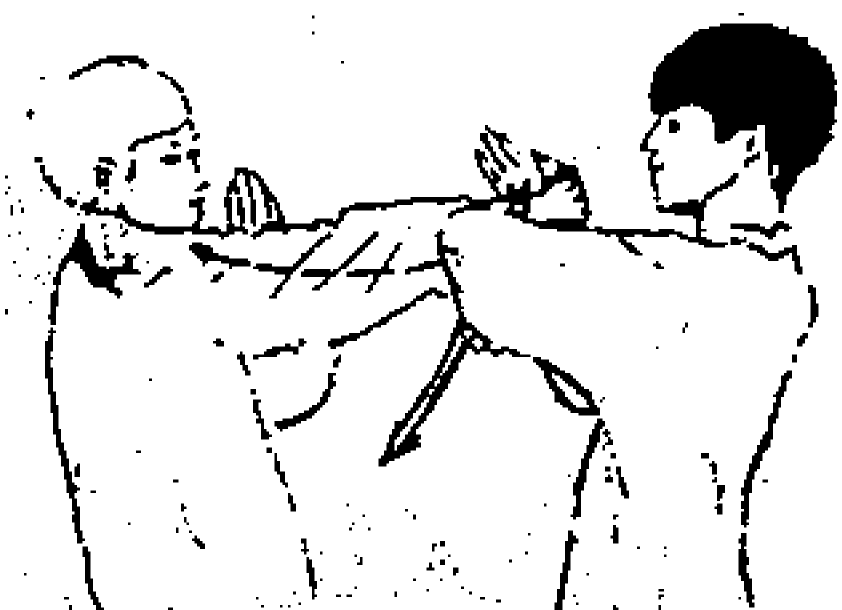




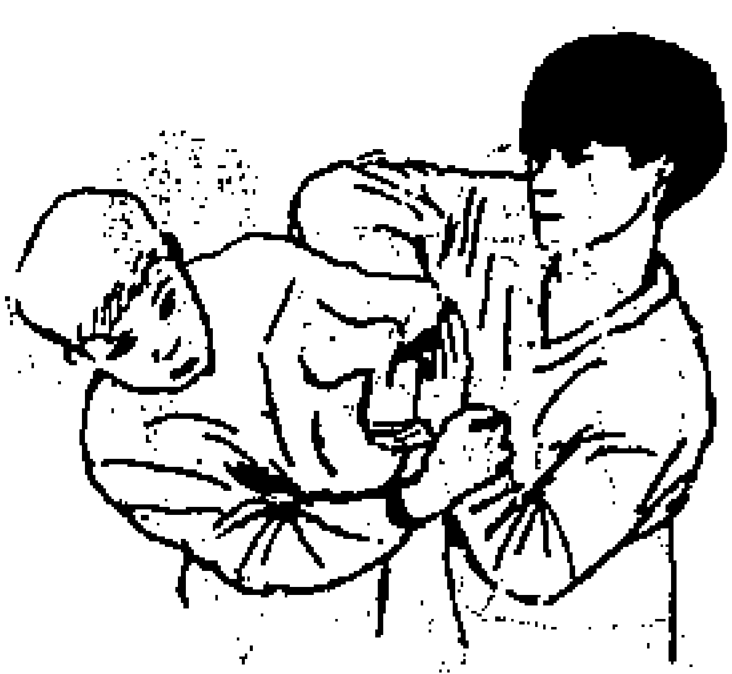
E



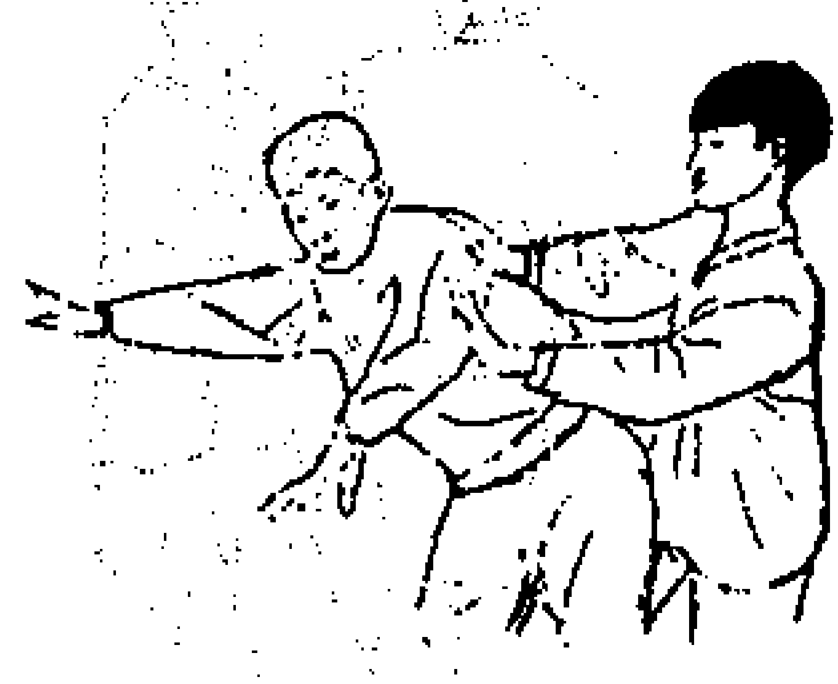
C



D



D1



E1

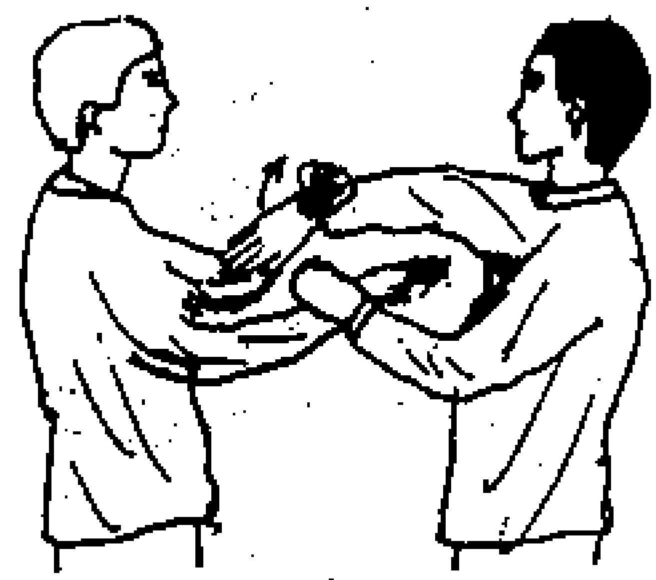
一伏二脱手之后的各种变化

一伏二脱手：(图A-D)

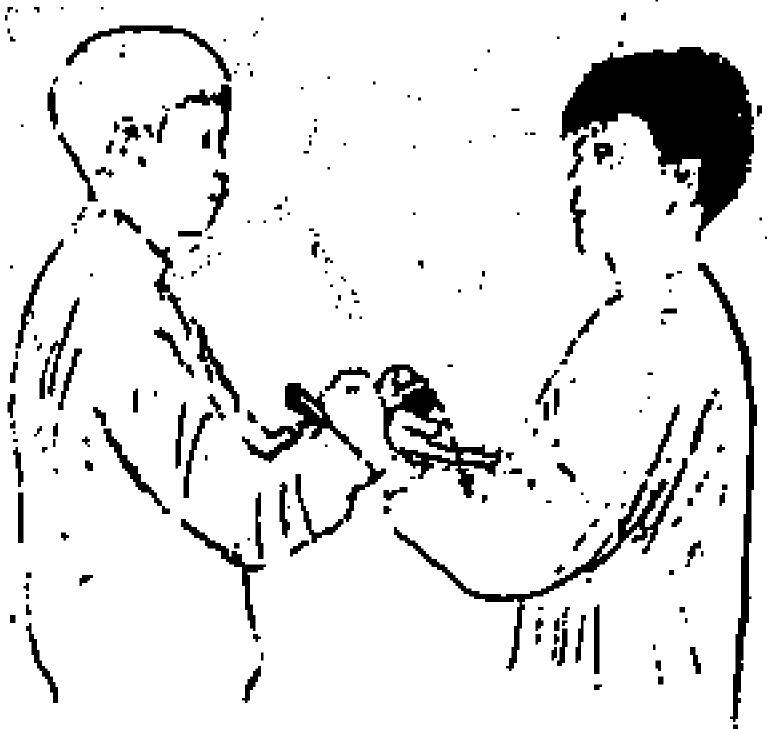
在盘手过程中，乙左伏手稍回环发力把甲右膀手压低后，伏手从甲方右桥上横穿至左桥手，并且以肘底和摞手伏住甲双桥(图A-C)，乙封住对方桥手后，化右摊手为日字拳直取甲上路，甲脱右手从桥底抽回变护手阻截乙冲拳(图D)。

⑤推手弹腿(图E5-F5)

甲摊手化正掌前推，乙右桥被推回后，甲续起肘仍顶推，使乙背向甲，此时甲进侧步并以弹腿使乙失重。



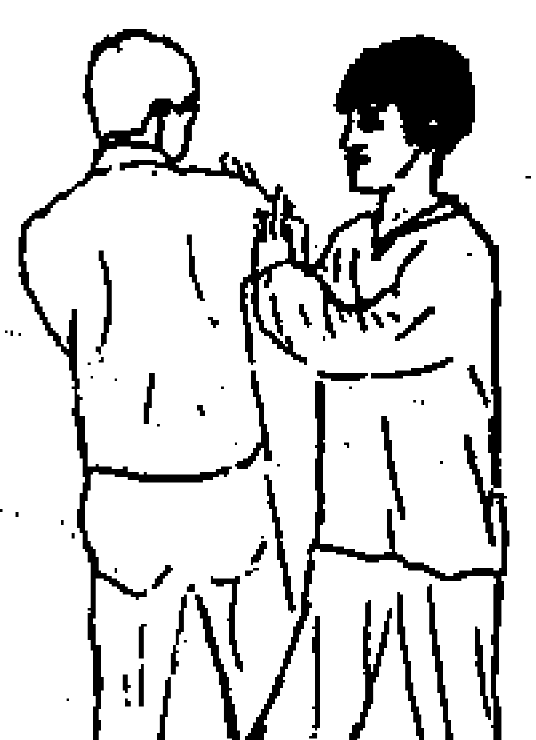
A



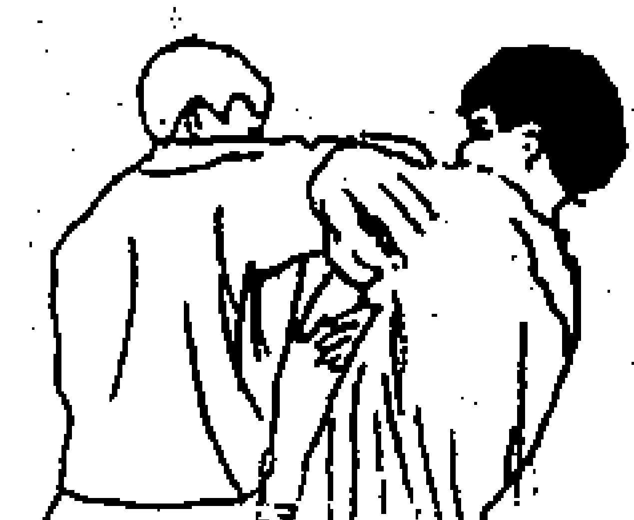
B



C



F5



E5

脱手之后的各种变化

①进步顶肘：(图E1)

甲擸住乙冲拳后，侧身进箭步的同时，左手遵循"摆尾起头"的原理，虽被擸腕，却起左顶肘击向乙胸部(图E1)。

②搭桥冲拳(图E2)

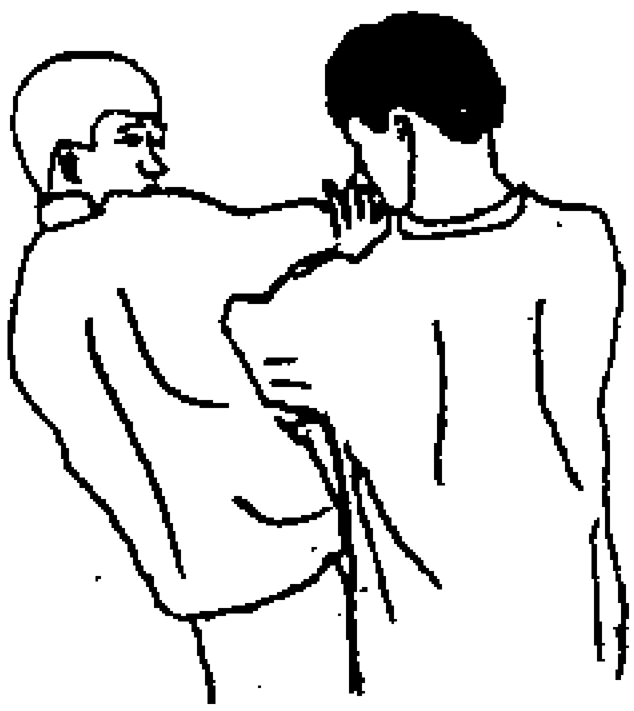
甲摊手变搭手，顺对方攻势送力，左手脱手后，从乙右桥面上冲日字拳攻击乙上路(图E2)

③换手批肘(图E3)

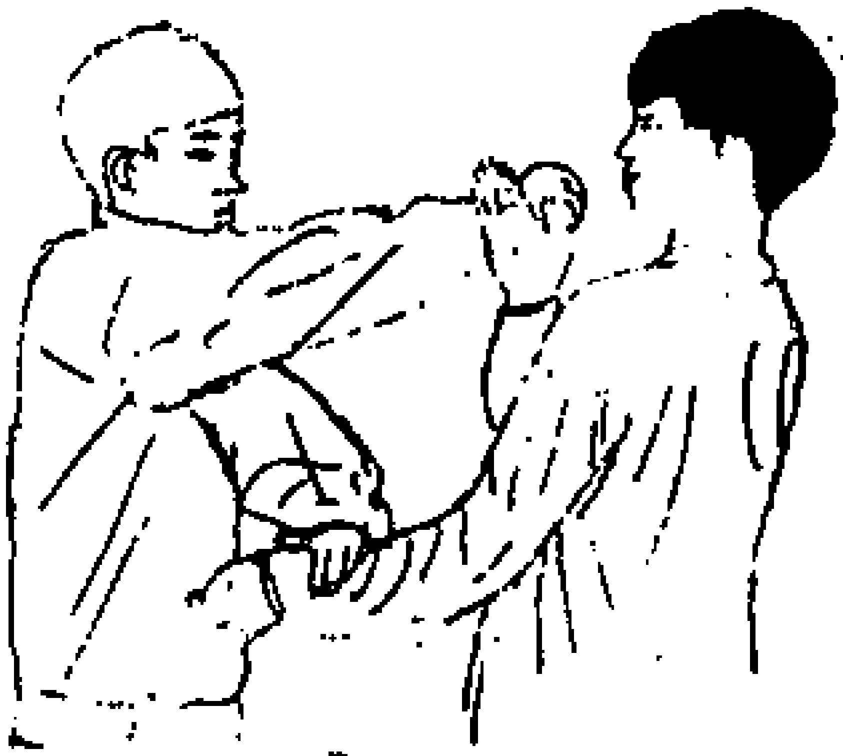
乙日字拳变搭手粘住甲护手向后回环发力的同时，换擸手为批肘攻击甲(图E3)

④寸劲发掌(图E4)

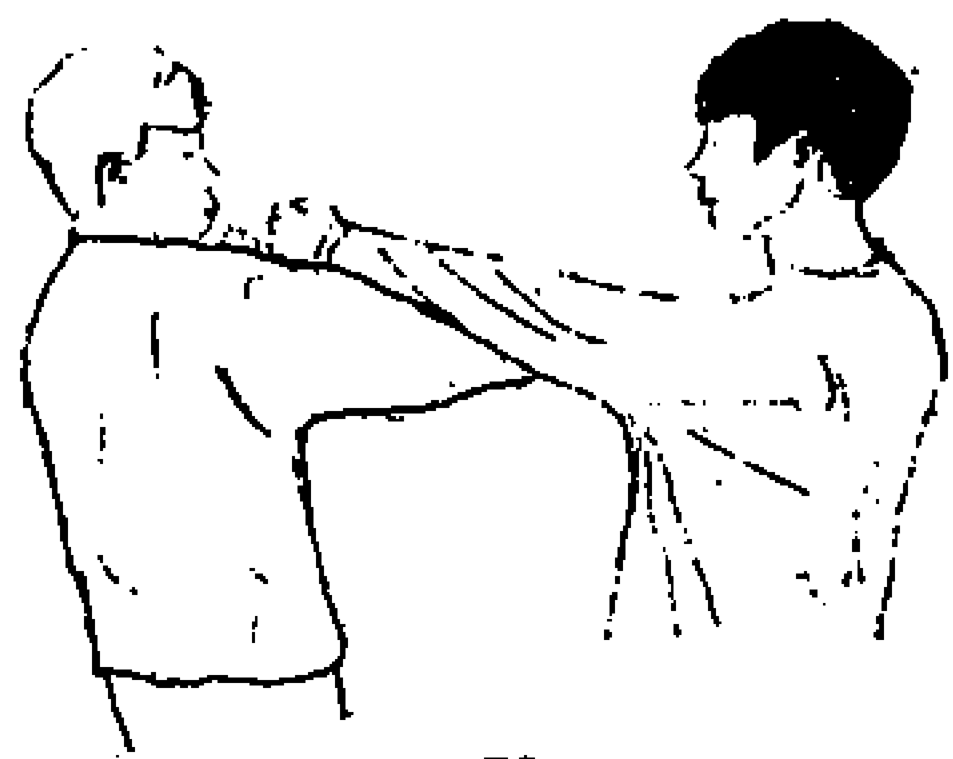
甲摊手化搭手顺来势送力，同时，左手只须在原位向乙肋腹部发寸劲击中路横掌即可。



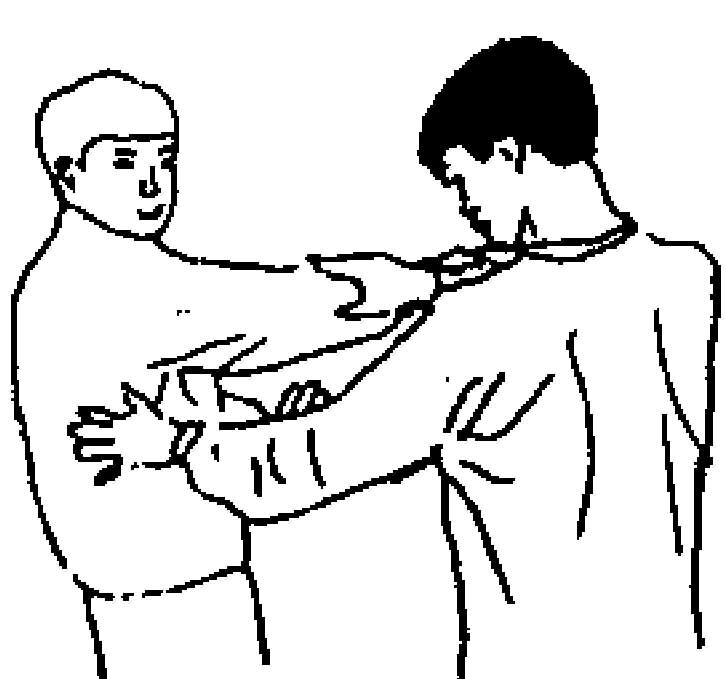
E1



D



E2



E4



E3

训练安排

1. 推手训练10分钟。
2. 单粘手训练10分钟。
3. 盘手训练10分钟。
4. 过手训练30分钟。

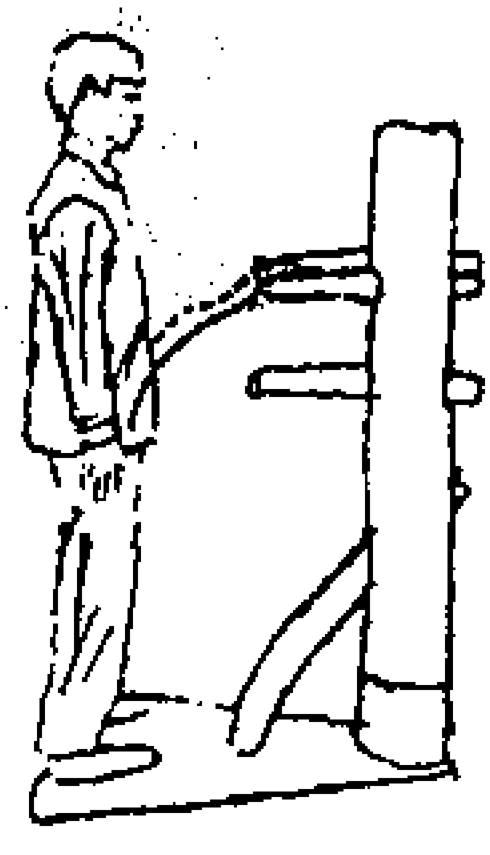
第四单元　咏春器械

第40-45课　模拟器械：咏春木人桩法

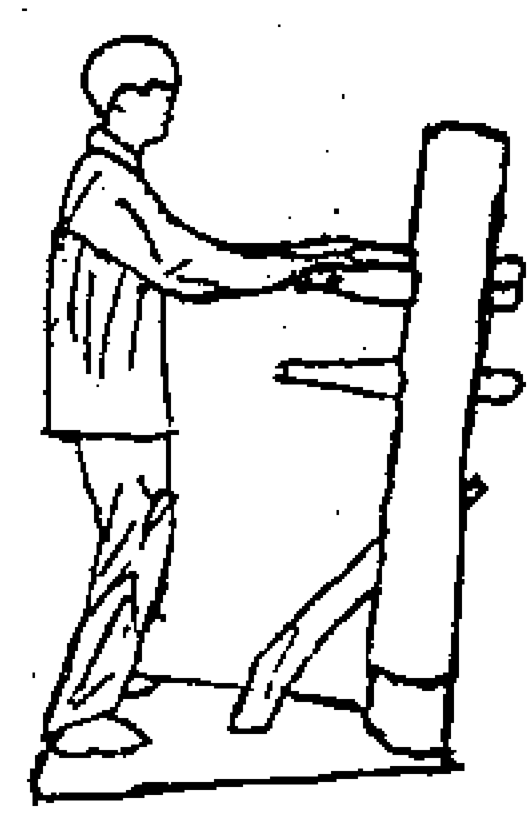
练拳没人对练怎么办？在咏春门里，为了解决这一难题而特设的一首拳套，木人桩，即可以圆满解决以上难题。虽然缺乏共同对练的对手，但仍可朝夕对着一盘木人桩当作假想对手模拟训练。熟练时可与想象中的空桩进行对练。木人桩招法，都是精简实用的动作，如能深懂其中奥妙，在搏击中往往能收到意想不到的效果。

整套本人桩法由前奏，收式以及中间的十个回合组成。前奏既是第一回合桩和整套桩的前奏，又是第二至第十合桩左右启式的前奏。在演练每一回合桩的每一个动作时，有一个技术要领须特别的注意：即桩手不标身（所谓“不标身”就是该桩手向前延伸的虚线标不中演练者身体或桩手被阻截无法标前）当遇到不可避免的正身对桩手时，则以沉肘、膀手、滚手等防守手法施力于桩手，意念把其阻截住，使其外形标身实不标身，这是演练木人桩自始至终都应把握的中心主题。表现在演练者的身上，则要求演练者精神高度集中，把木桩当作一位实搏对手来对付，在攻击对手时，不能让对方趁机同时反攻。另外，在打桩时，力求每出一招一式，都保持原招式的韵味，最忌蛮力击桩，招式变形，或贪图轻快，招式则偷工减料，两者皆不可取。

咏春木人桩谱

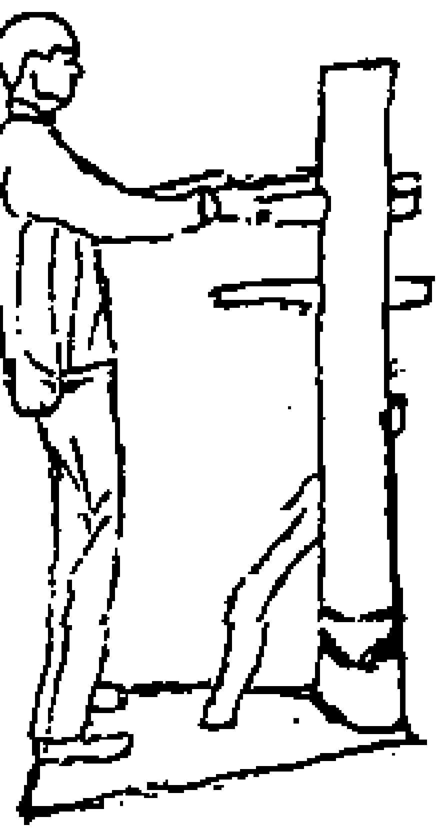

1


2

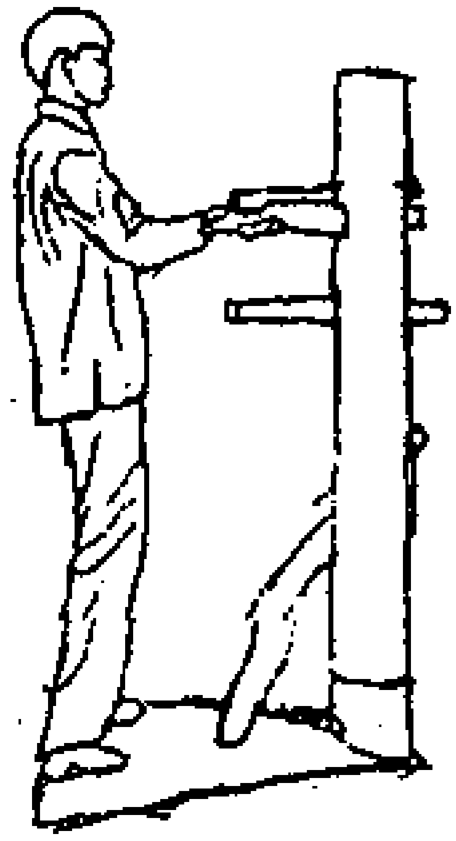

3

木人桩前奏（图1-5）

站二字钳阳马，与桩身保持一臂之距（图1），双桥手抬起从内侧标入（图2）接着摸桥回环（图3）然后粘桥旋腕并上托发力（图4-5）。



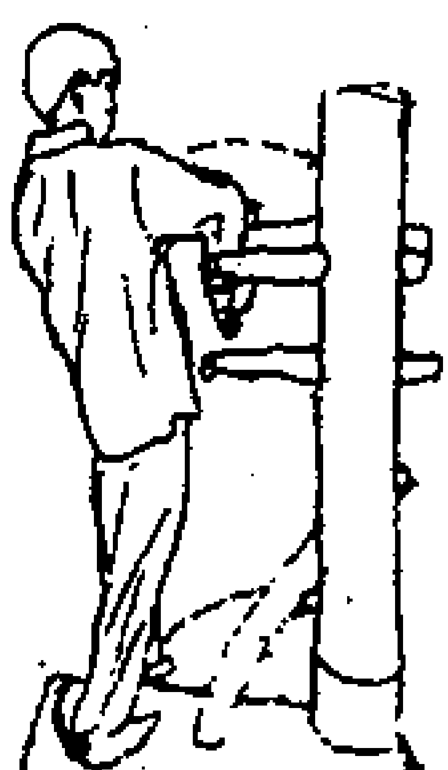
4



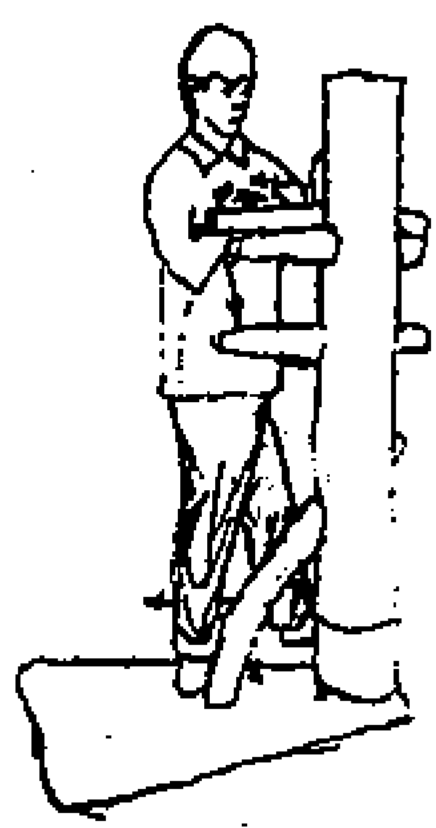
5

特别提示：

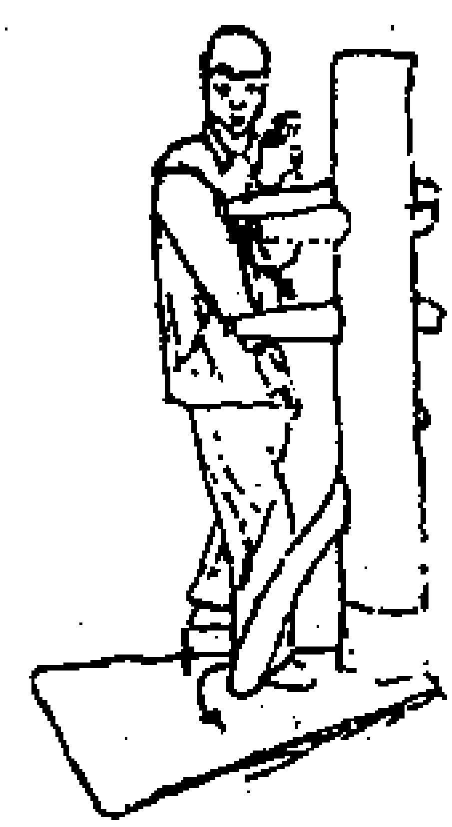
在演练后面的第1-10回合桩时，不管是左边或右边，都先演练前奏，接下来才演练该回合的动作。即前奏既为整套木人桩法的前奏，又是每一回合桩法左右两边演练前的前奏。同时，本教程所示范的每一回桩法，仅为从左边为启式的桩法，当训练者从右边为启式时，动作是一样的，只是左右方向不同罢了。



6



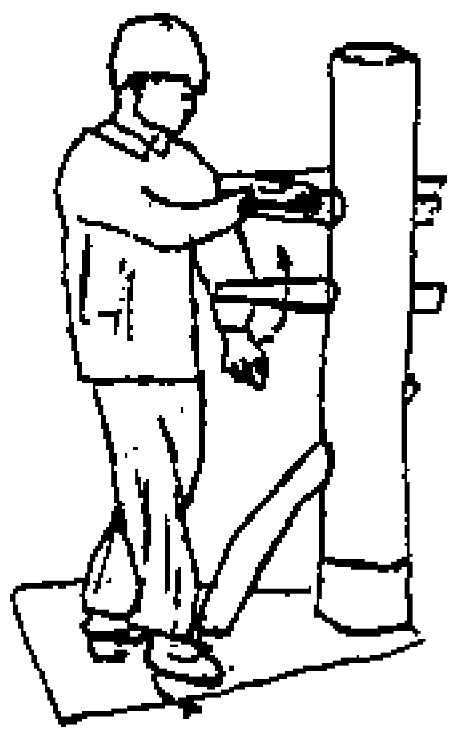
7



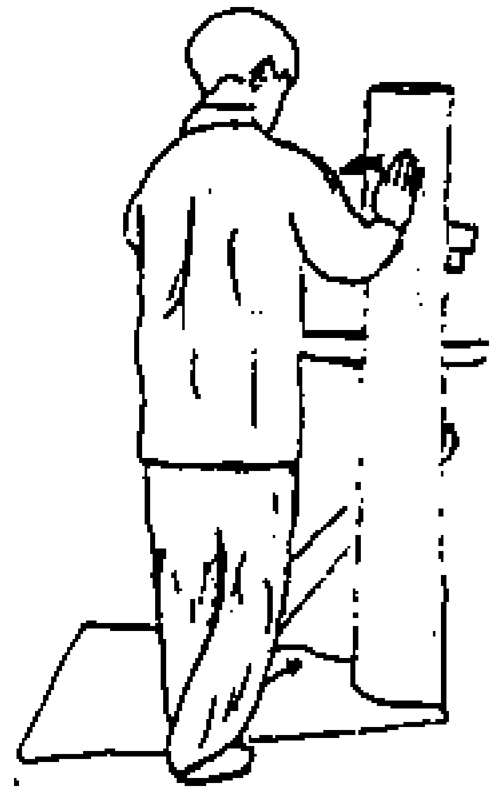
8

第一回合：(图6-12)

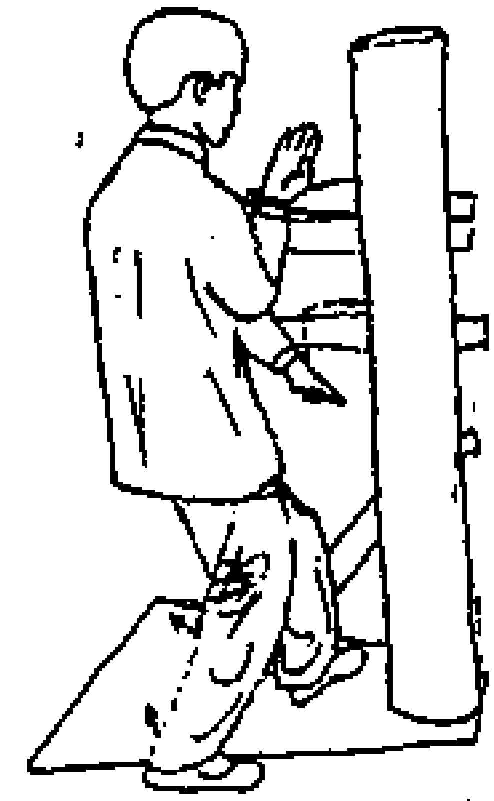
收左手回胸前作护手，侧马横进半步的同时，右手从桩手内帘起膀阻截右桩手(图6)。膀手从桩手桥底攀起成摊手摊住桩手的同时，侧进步以左正掌击桩身上路(图7)。左脚退一步以前膝盖顶住木桩膝盖，双手变上下耕拦手封住上下桩手(图8)，然后走横进步位移到木桩正面，从内帘耕拦上下桩手，并调换上下耕拦手(图9)。接着右侧进半步再转马，左耕手从下桩手桥底攀上并摊住左桩手的瞬间，以右正掌击向桩身上路(图10)。变右拦左耕的耕拦手，从外帘封住上下桩手(图11)。最后迅速侧退步成正马，右拦手成伏手伏住桩手，下耕手变横掌攻击木桩正面中路(图12)。



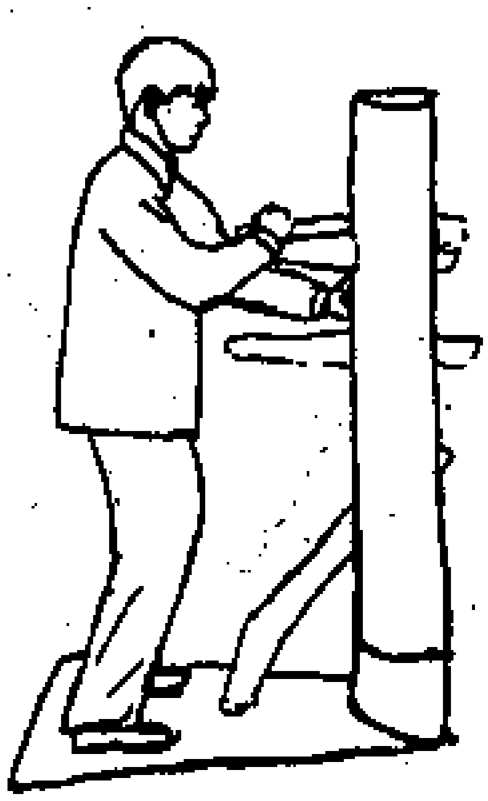
9



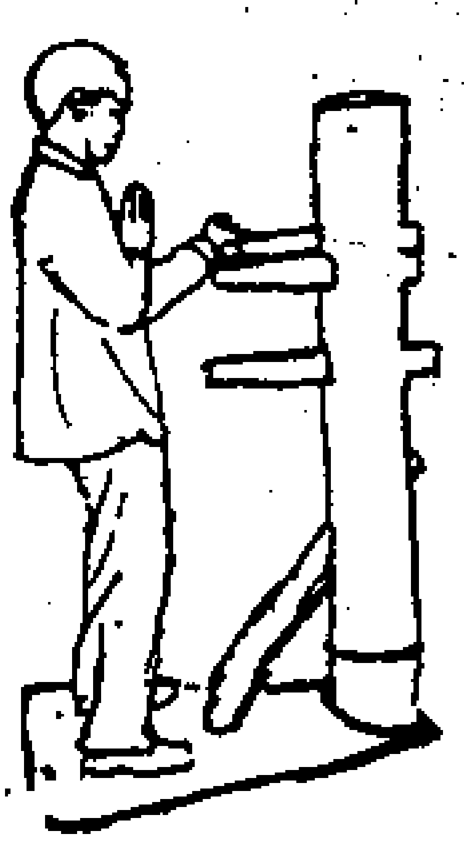
10



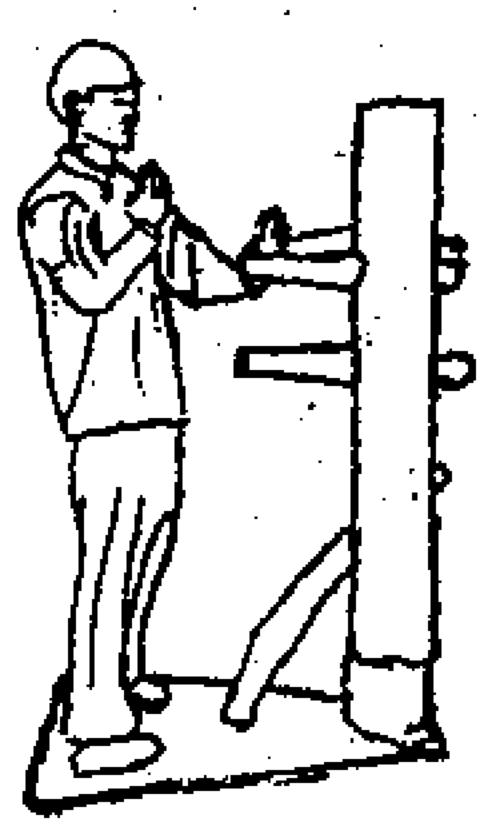
11



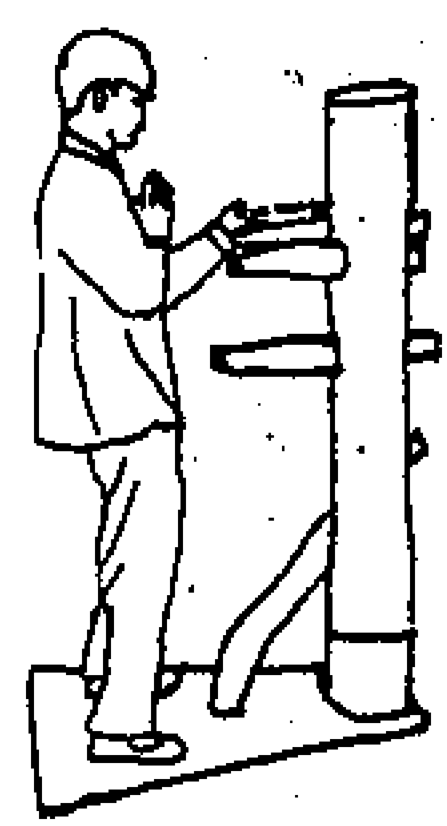
12



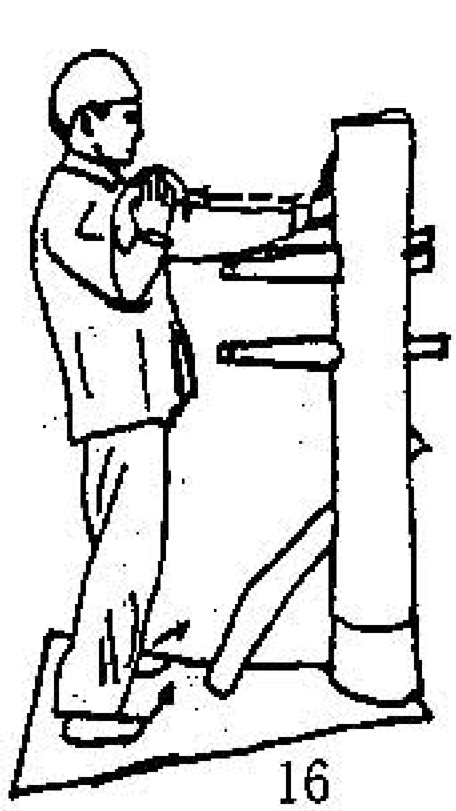
13



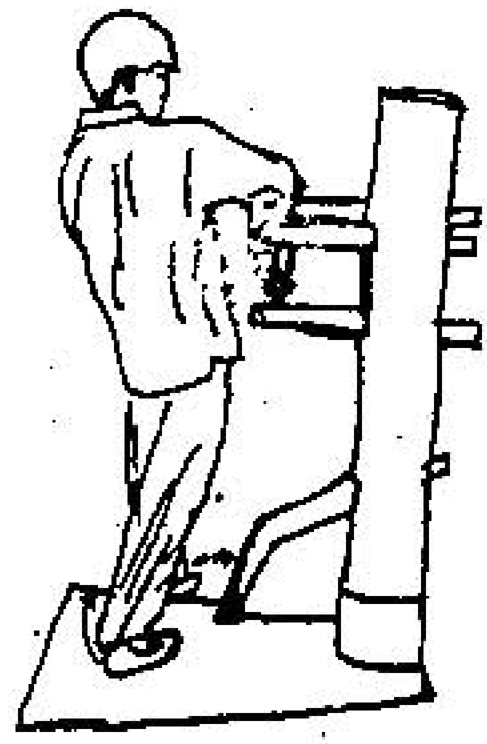
14



15



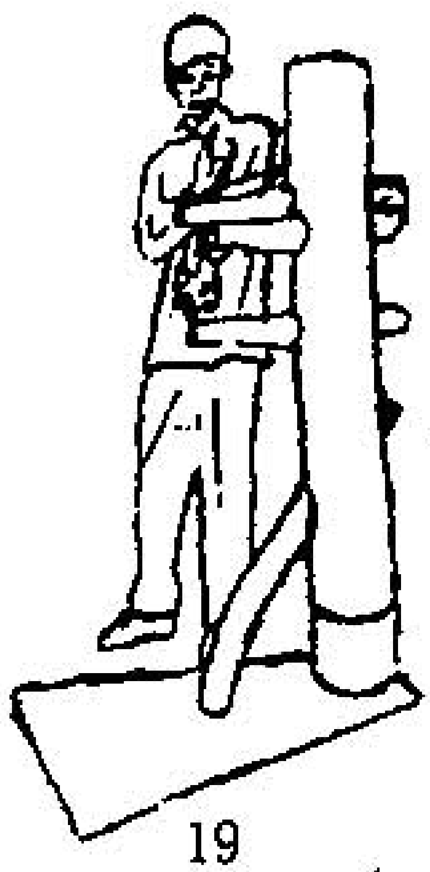
16



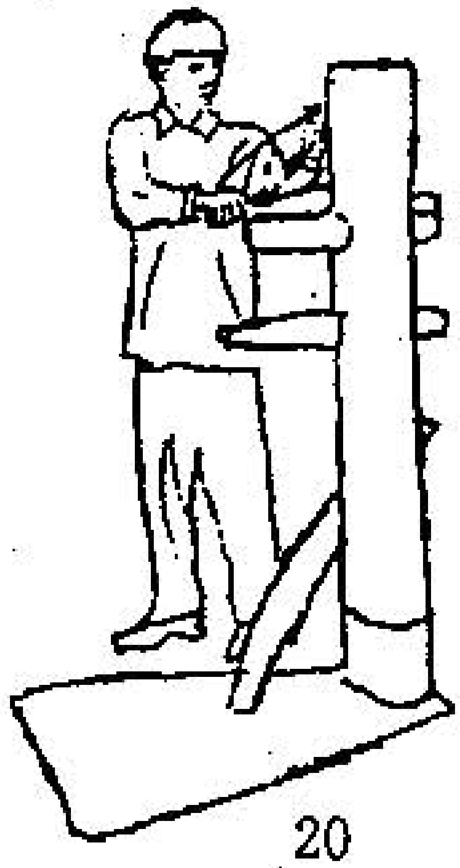
17



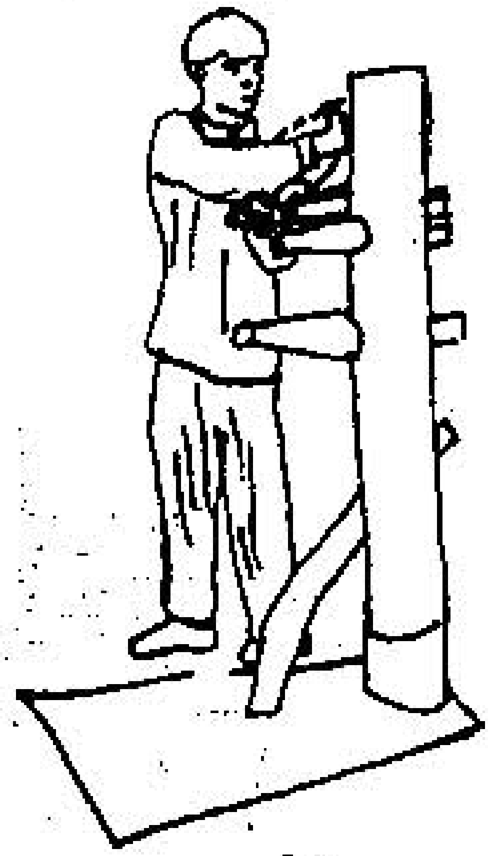
18



19



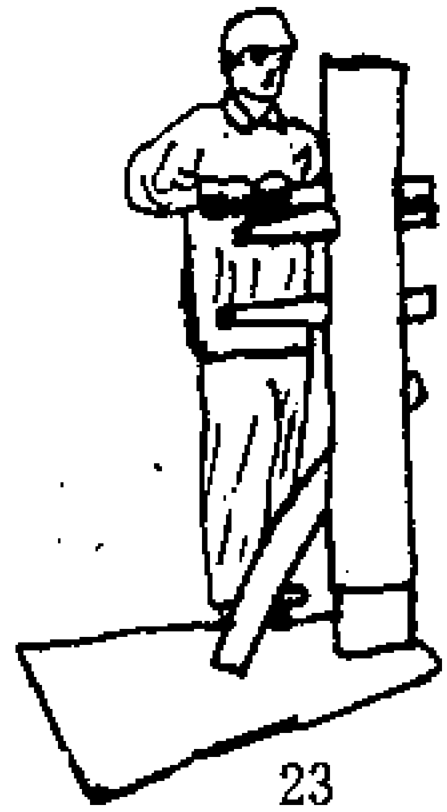
20

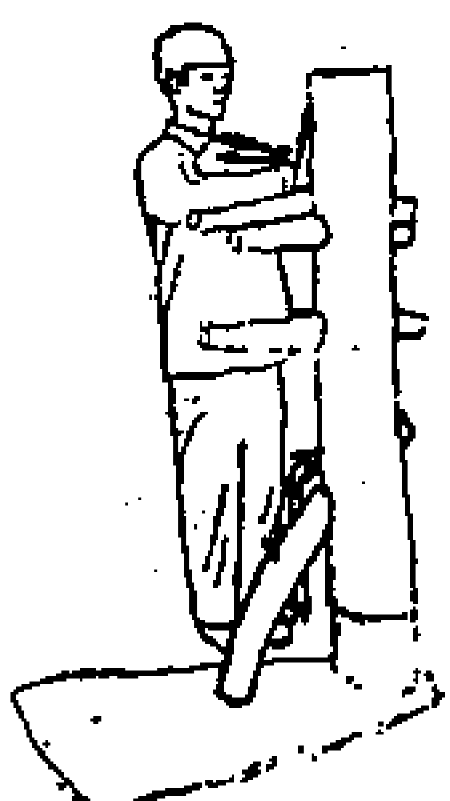


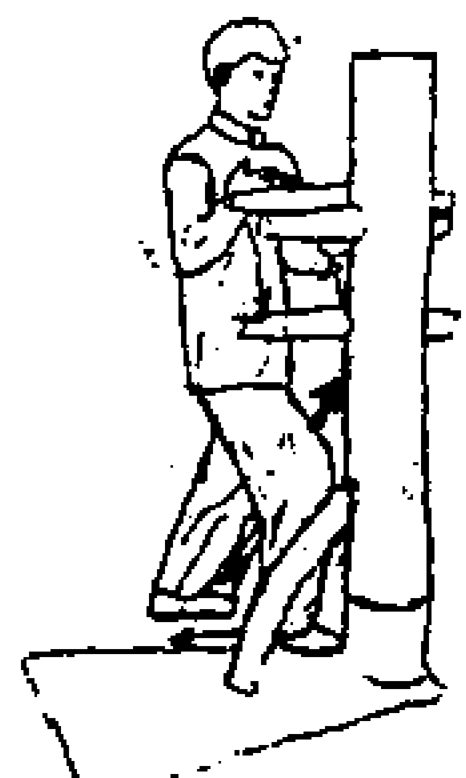
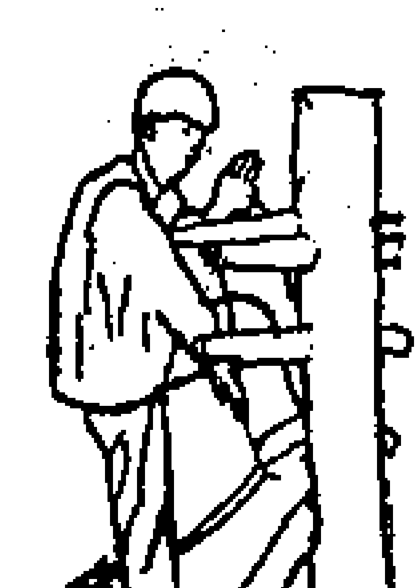
21

第二回合：(图13-33)

接前奏(图1-5)。收右手回胸前作护手，左手在上桩手内帘做摊——拍——摊动作后，顺着右桩手攻入正掌(图13-16)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图17)。膀手穿桥底上变摊手的同时侧进马，并以日字拳攻木桩侧中路(图18)。接着日字拳变膀手从外帘阻截右桩手(图19)。然后连续以搭手——摊手——搭手互换粘住桩手的同时，从右桩手桥面上连冲三拳于木桩上路(图20-22)。最后一次冲拳后，搭手和摊手顺着桩手向后粘摸(图23)。当粘摸到双手都离开桩手后，双手置胸前成双护手(图24)。双手化为正掌同时击向木桩侧上路(图25)。收双掌同时起左蹬脚踹木桩中下路(图26)。蹬退后收着地后，右脚标前半步，并以右摊手摊住桩手，左手变底掌击向木桩中路(图27)。前脚后退半步，迅速以耕拦手封住上下桩手的同时，疾起左横铲脚攻击木桩中下路(图28)。再恢复到刚才的一摊一打(图29)。前脚退半步，以左拦右耕的耕拦手封住上下桩手(图30)最后走横进步位移到木桩正面，从内帘上下调换耕拦手，拦手所拦桩手从右桩手换为左桩手(图31)。拦手变搭手下搭下桩手的同时，耕手穿下桩手桥底上，标出日字冲拳攻木桩上路(图32)，日字拳变搭手搭住右桩手，搭手化日字拳疾标出(图33)。

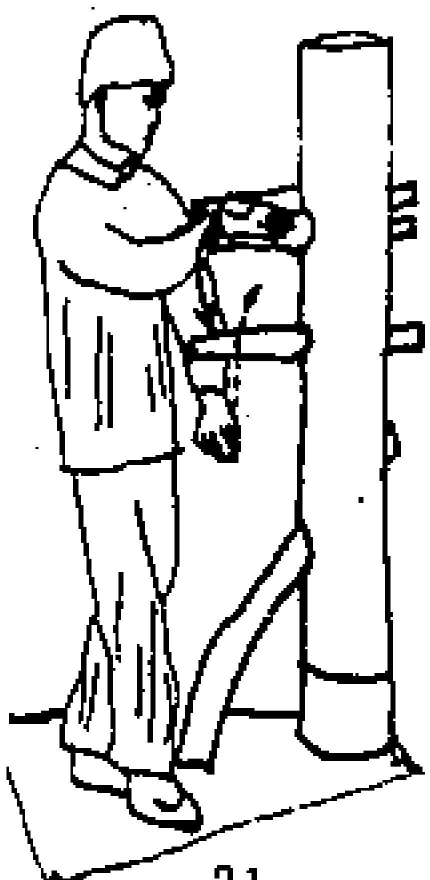

22

23

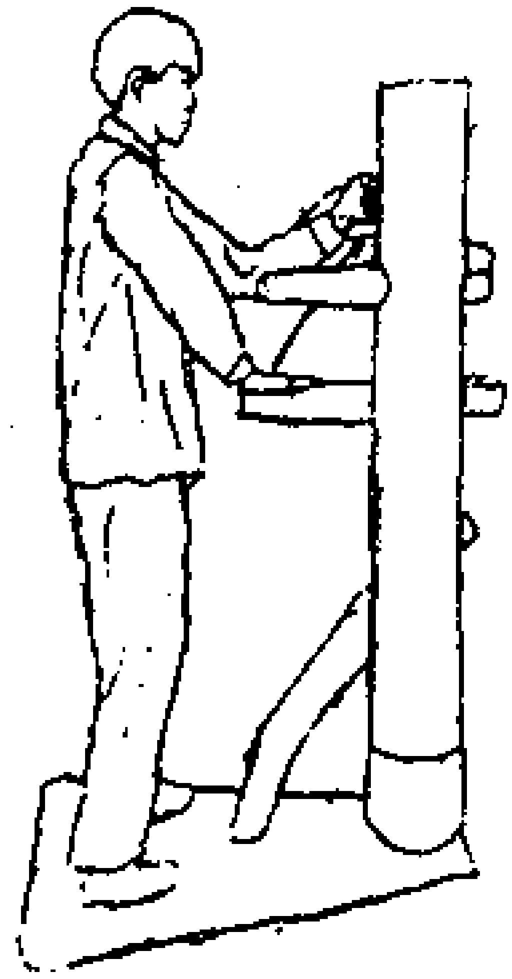
24

25

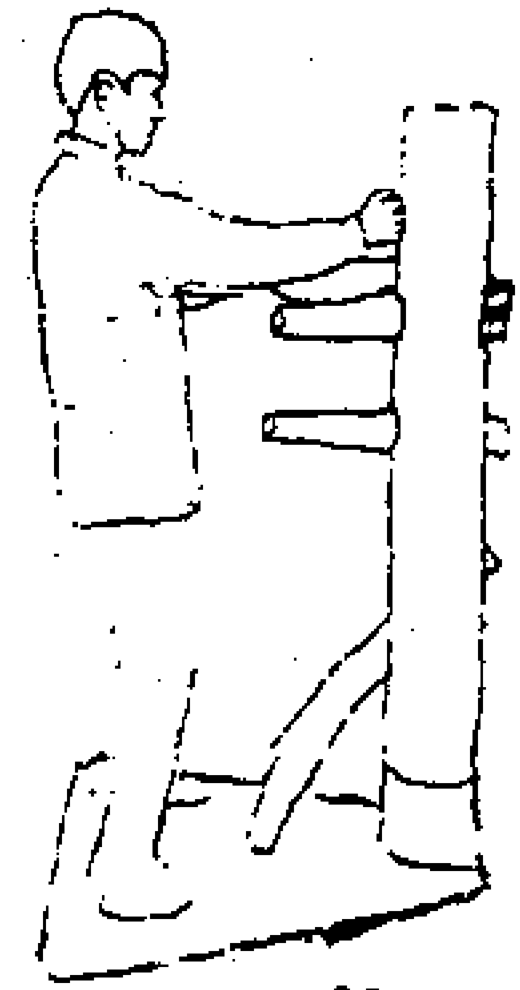
26

27

28

29

30


31

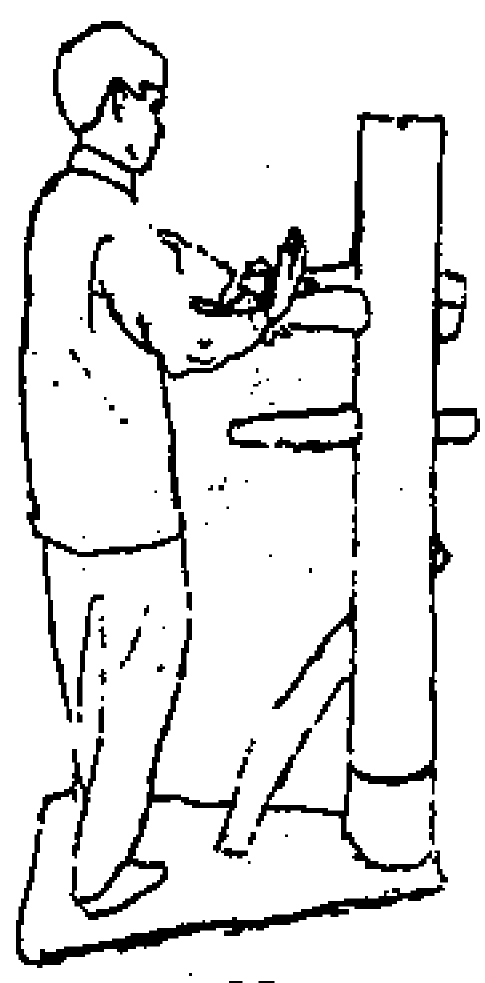

32

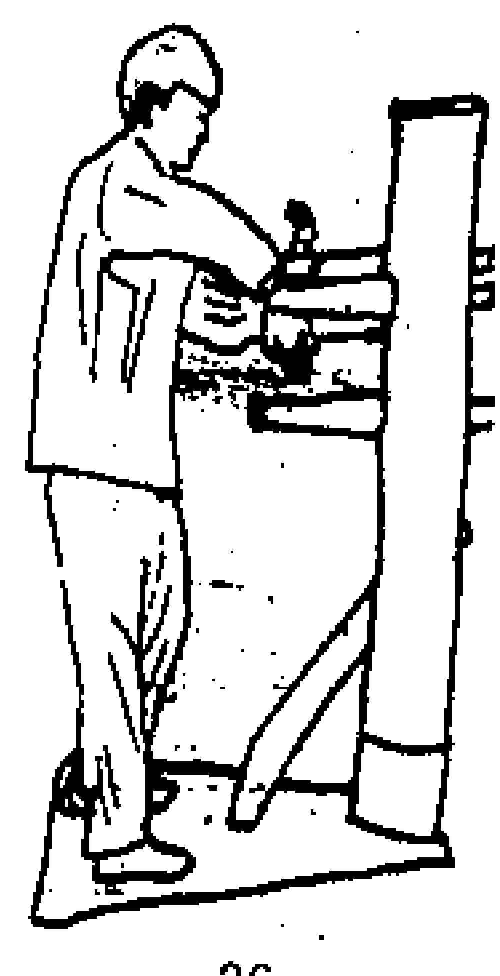

33

第三回合：(图34-37)

接前奏(图1-5)。马不动，以缩短两手间距离的变形上下耕拦手和双桩手相搭桥，拦手在外帘，耕手置内帘，然后开始以桩手为圆心，两手同时翻滚划圆，划圆时粘着桩手，一刻都不离开(图34-36)。双手同时划三次圆后，左拦手变伏手伏住右桩手，右耕手变横掌攻击木桩中路(图37)。

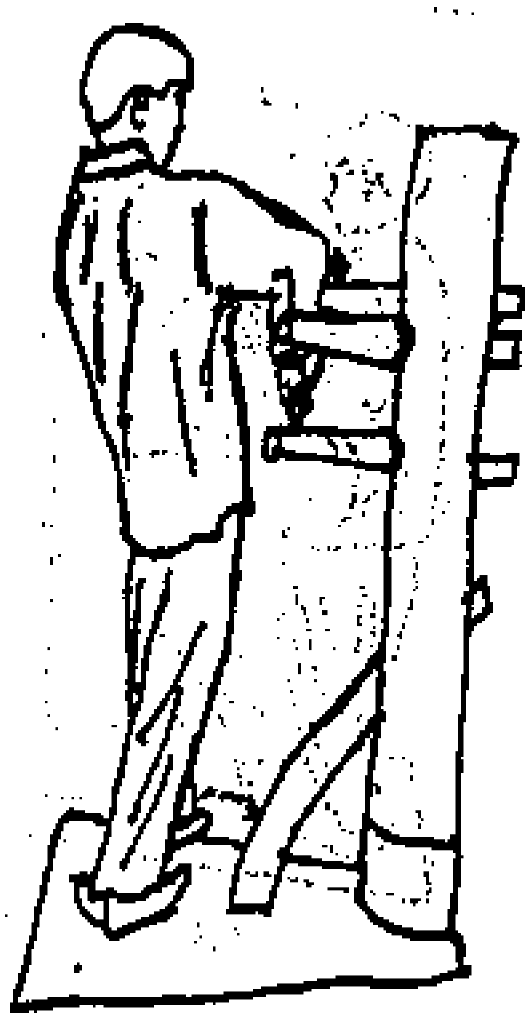

34


35


36



37



38



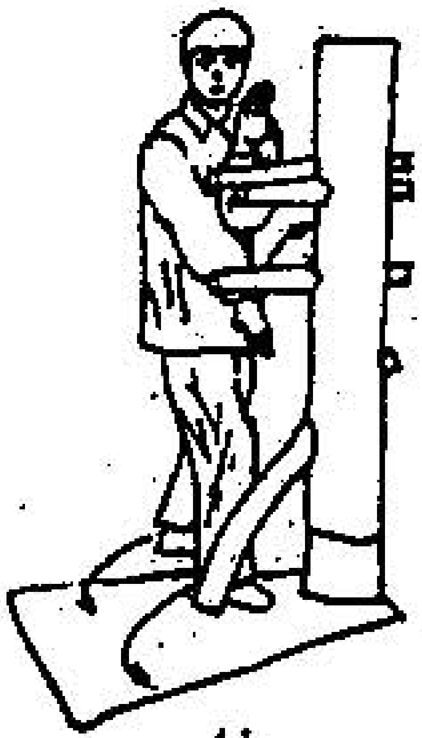
39



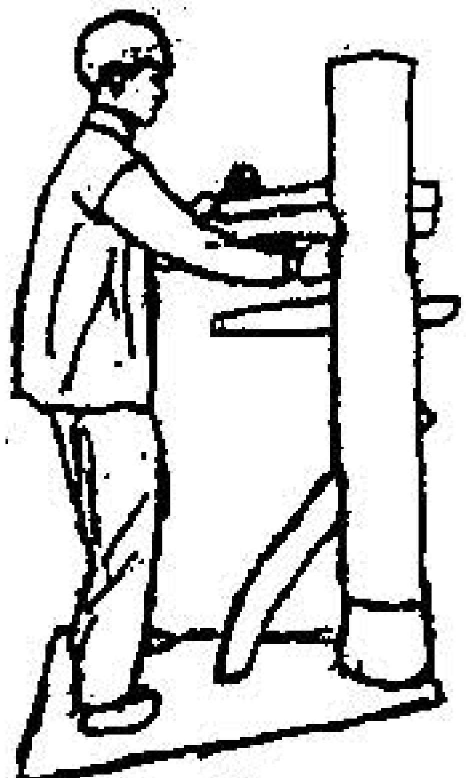
40

第四回合：(图38-43)

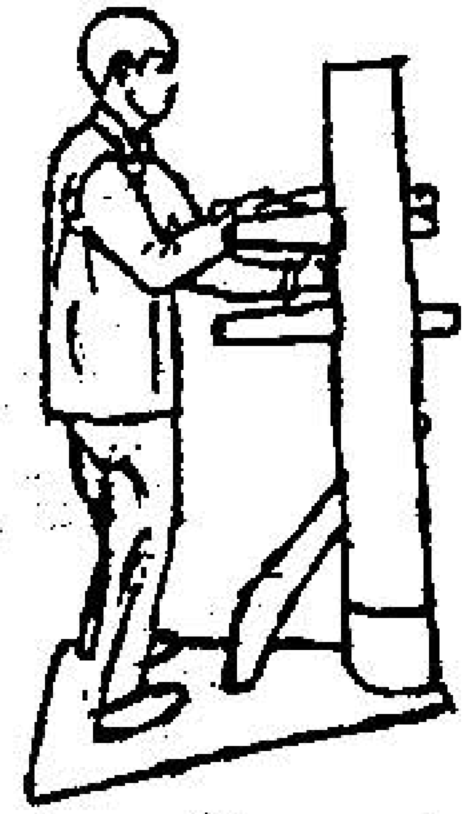
接前奏(图1-5)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图38)。膀手从桩手桥底攀上成搭手的同时侧进步并转马(图39)。搭手回环发力的同时杀出斩颈手(图40)。前脚进半步顶住木桩膝盖，斩颈手迅速化为拦手，搭手化为耕手从外帘封住上下桩手(图41)。拦手变伏手伏住右桩手，耕手变拳攻击木桩中路(图42)。最后拳变摊手摊住左桩手，伏手变冲拳攻击木桩中路(图43)。



41



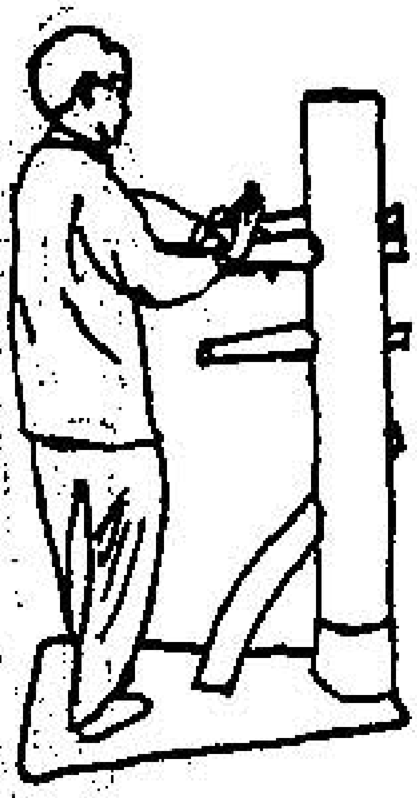
42



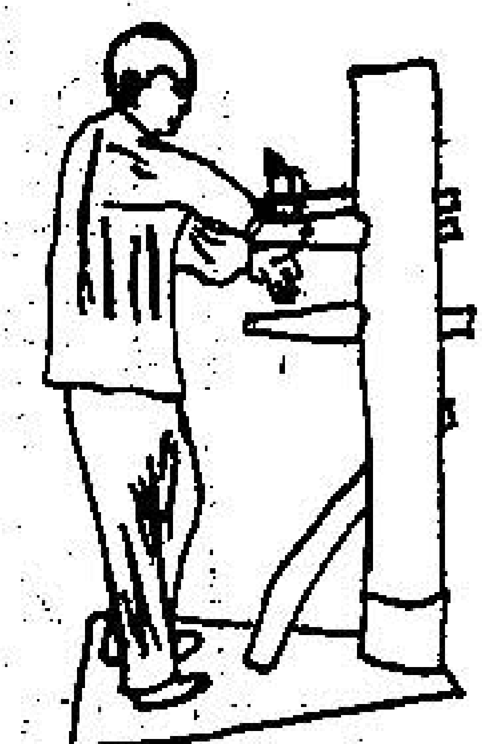
43

第五回合：(图44-48)

接前奏(图1-5)。保持马步不动，以双手一里一外和双桩手搭桥，然后以桩手为圆心，双手粘着桩手同时翻滚划圆(图44-46)。三次划圆后，左手变䙈颈手掗住桩颈，右手以一伏二按住双桩手后，左脚侧进一步(图47)。右手化批肘攻击木桩上路(图48)。



44



45



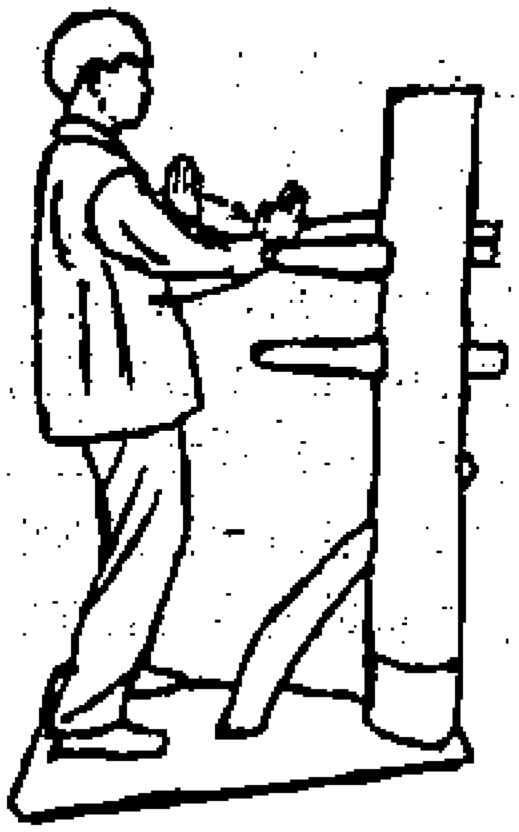
46



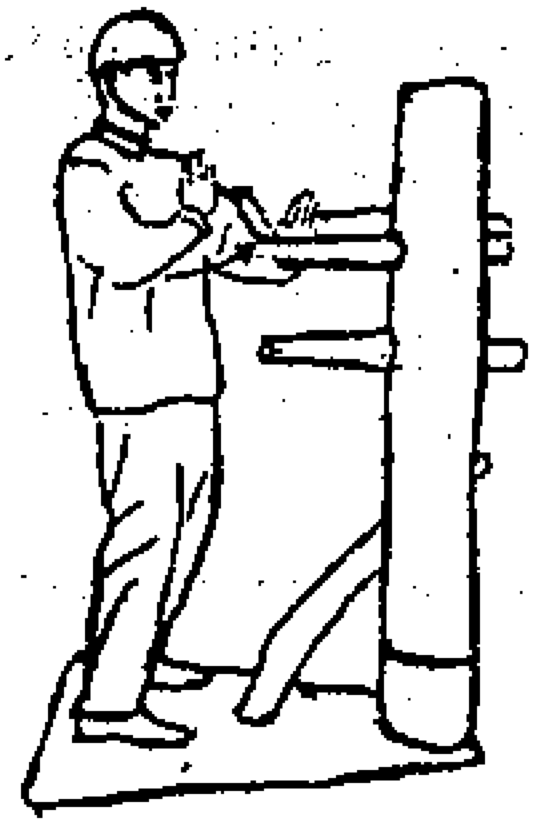
47



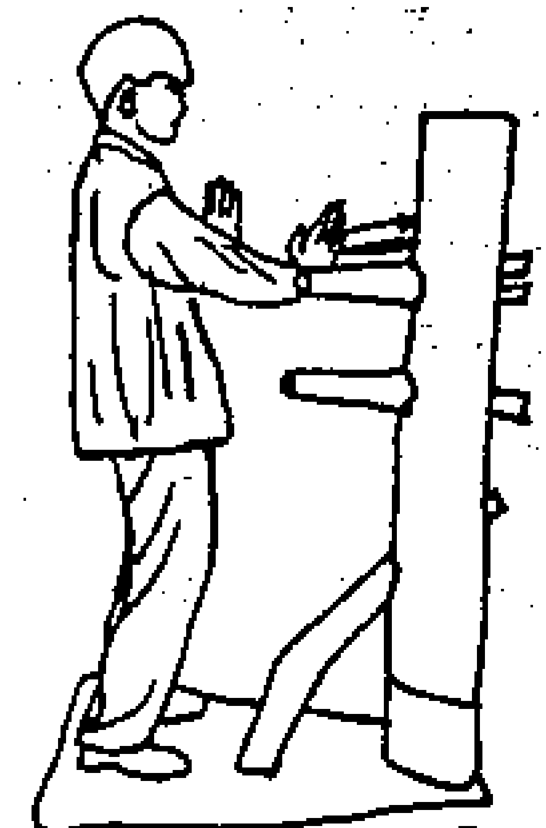
48



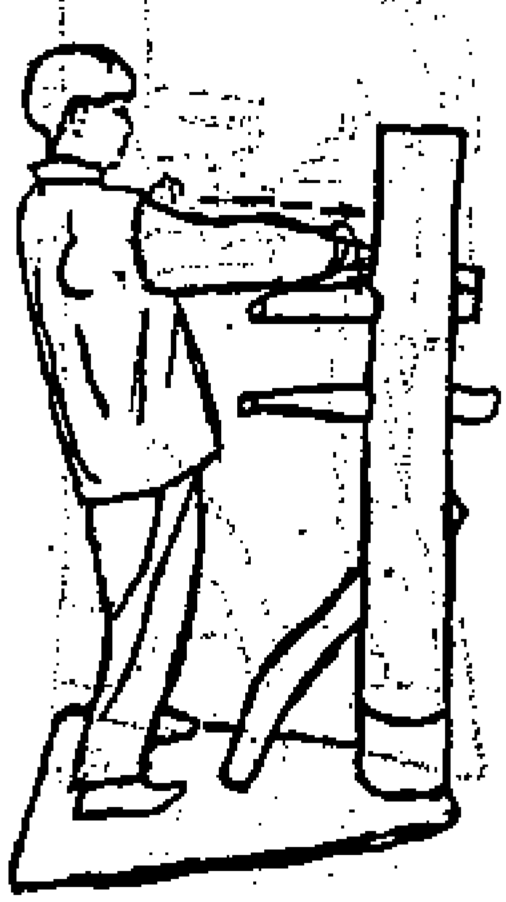
49



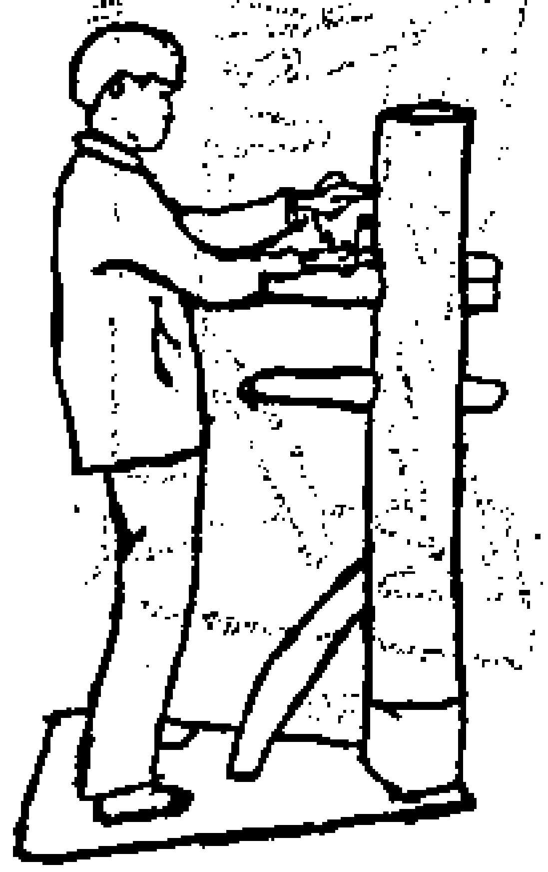
50



51



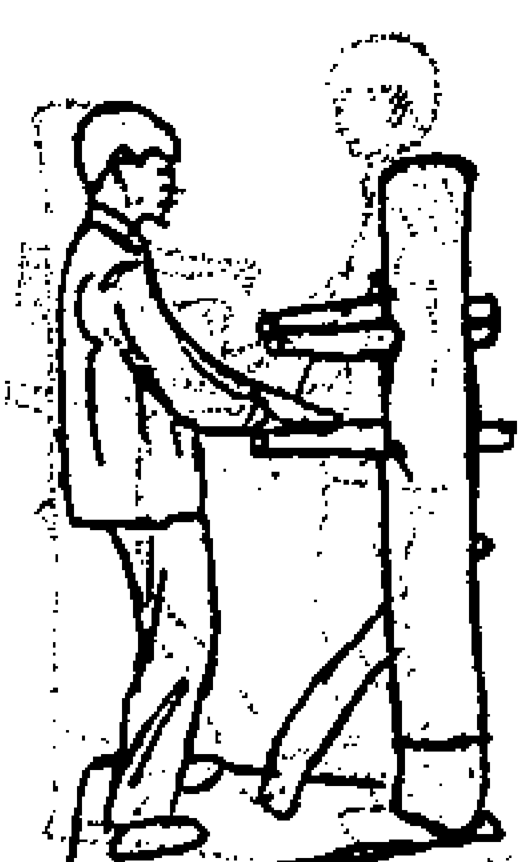
52



53



54



55



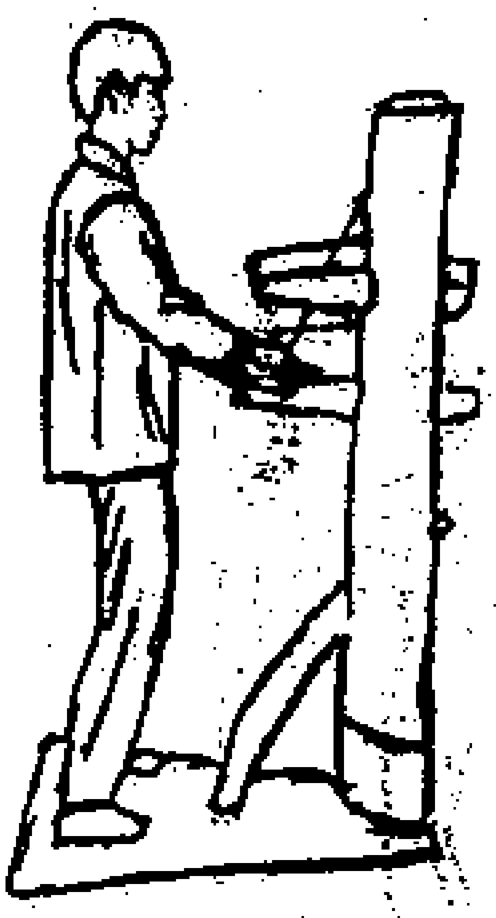
56

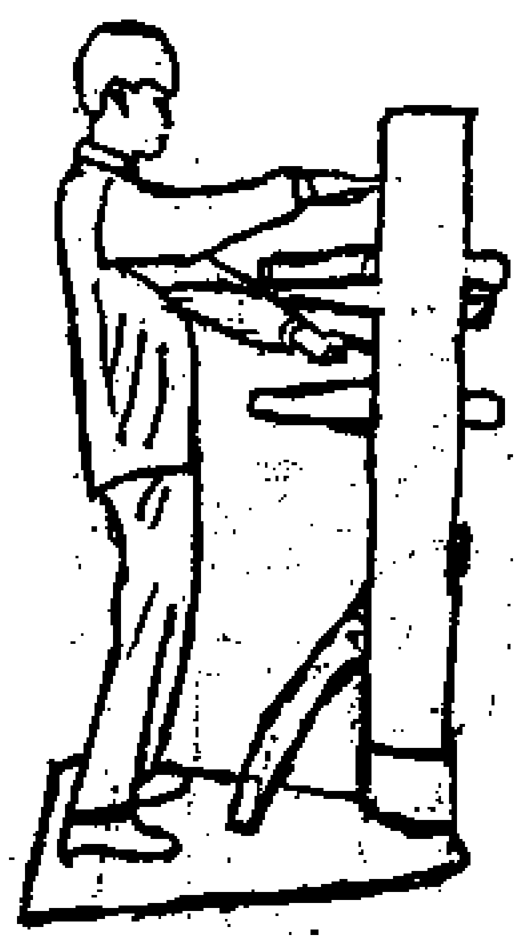


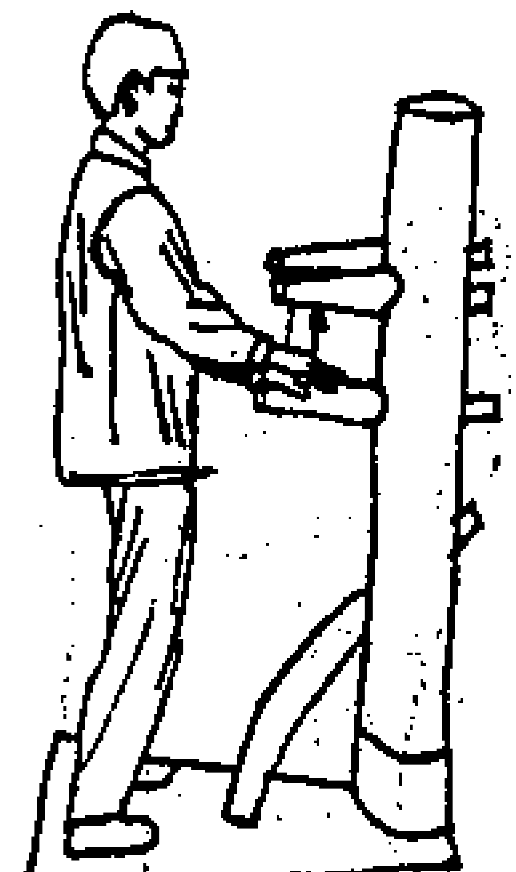
57

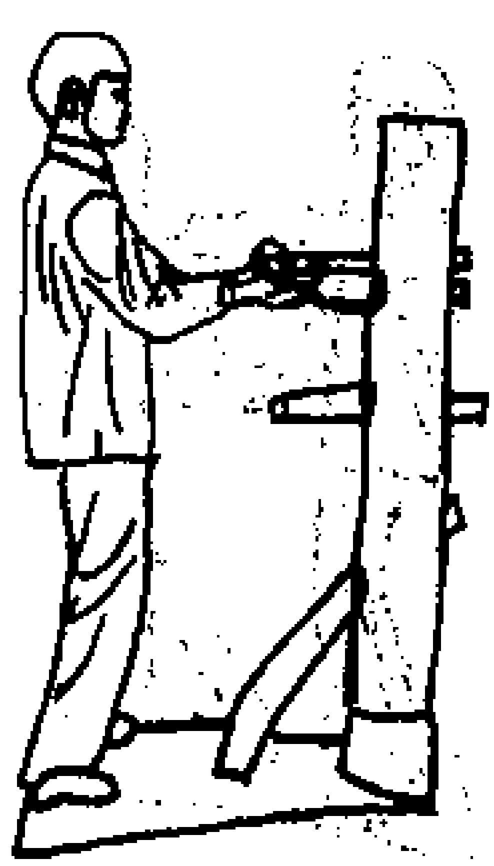
第六回合：(图 49-67)

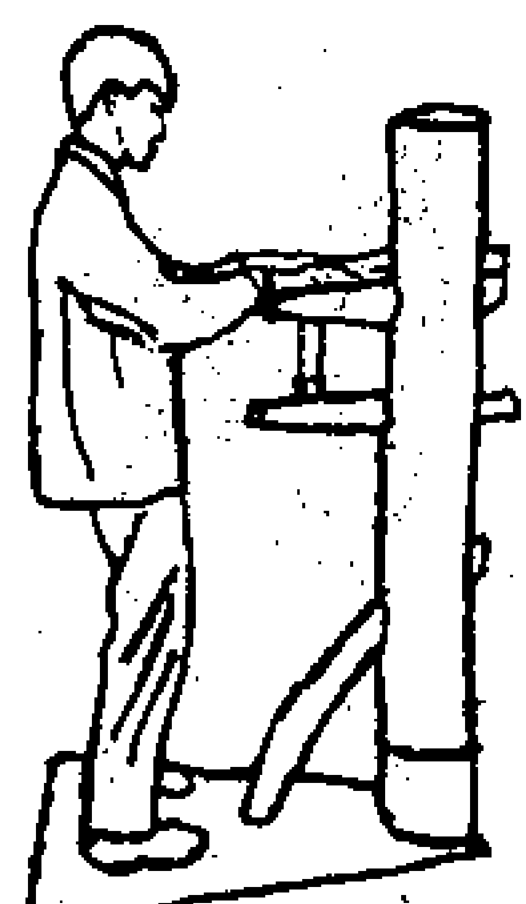
接前奏(图 1-5)。马不动，以左右拍手交替拍击木桩双桥手(图 49-51)。第三次右拍手后，顺桩手方向化为斩颈手杀入(图52)。双手变为阴阳标指手同时一上一下标插桩上路(图53)。左标指手变摊手摊住木桩右桩手，下标指手同时上翻，并标插木桩上路(图54)。双手同时下摞在下桩手上(图 55)。以右摞手摞下桩手，另一手作冲拳交替冲两拳后，再恢复到交叠摞手摞下桩手(图 56-58)。双摞手同时化为标指手，分别标插上路和中路，重新恢复到交叠摞手(图 59-60)。双手变托手向上托双桩手，旋腕摸桥后从内帘漏下，再次成为交叠摞手(图61-63)。双手化为摊手同时从内帘向外摊双桩手(图64)。然后双摊手变双标指插木桩上路的瞬间起左蹬脚踹木桩中下路(图65)。收脚后，以摞手和日字冲拳同时进行交替冲拳5 次(图 66-67)。

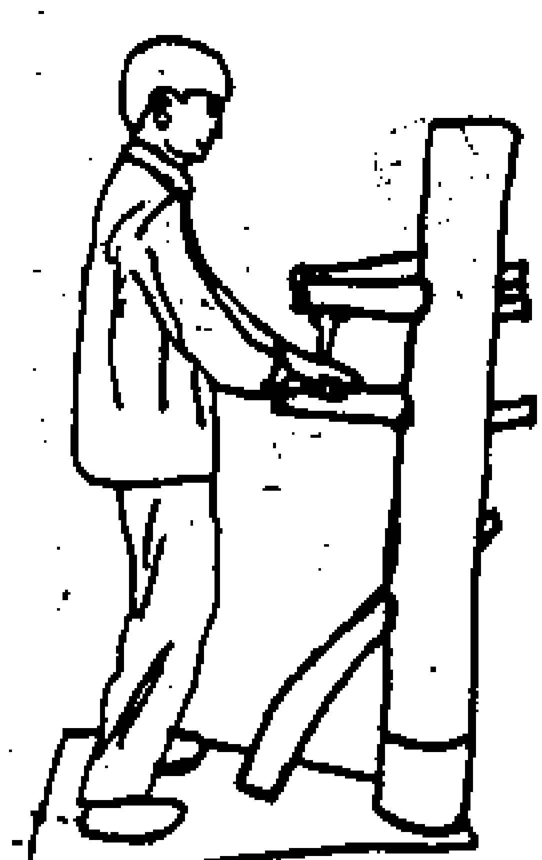

58


59


60


61


62

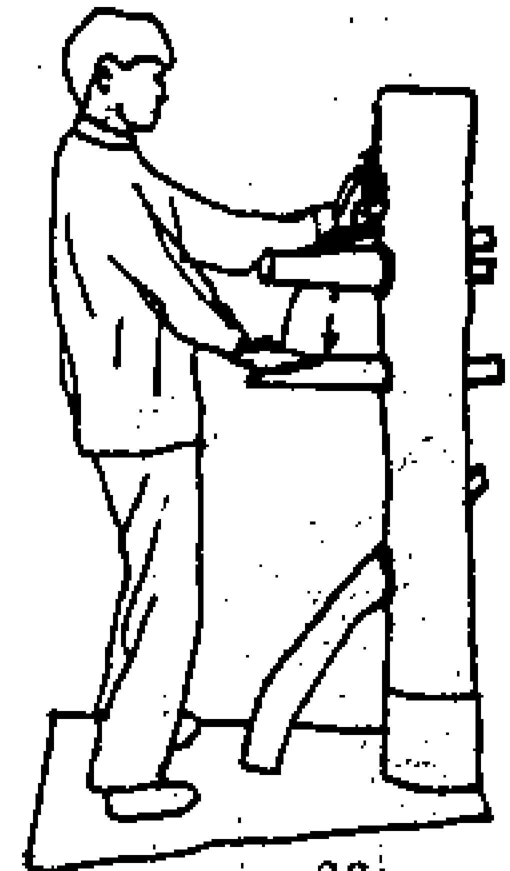

63



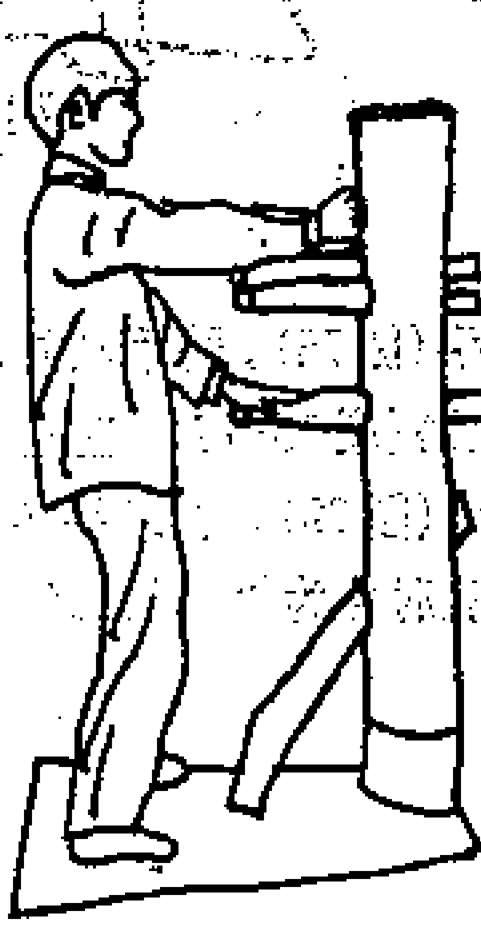
64



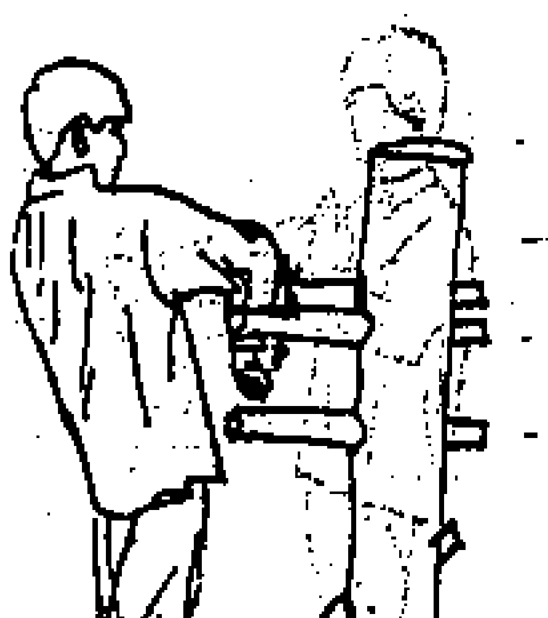
65



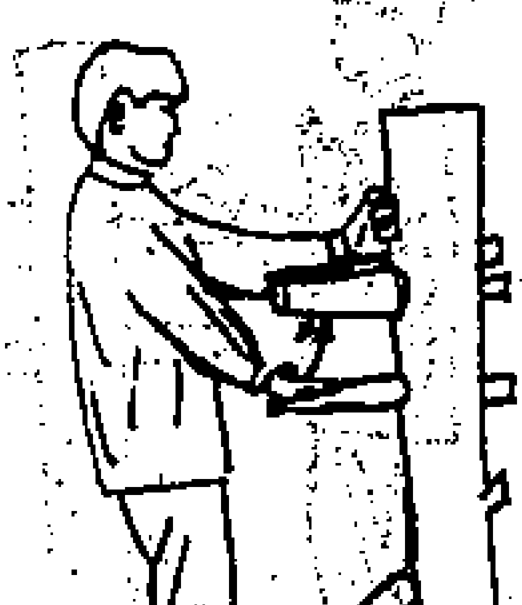
66



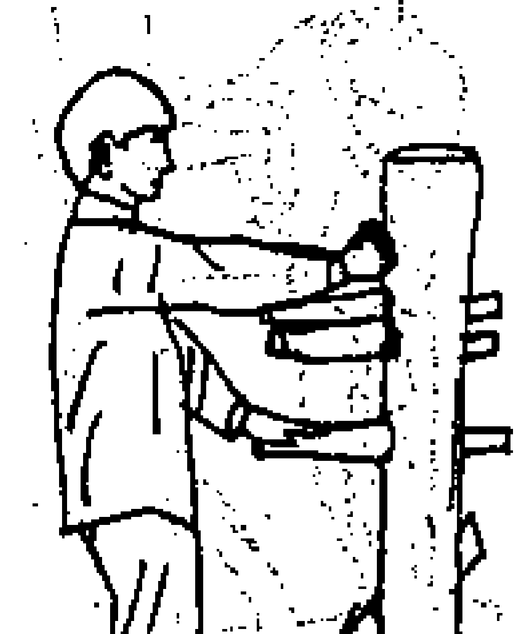
67



68



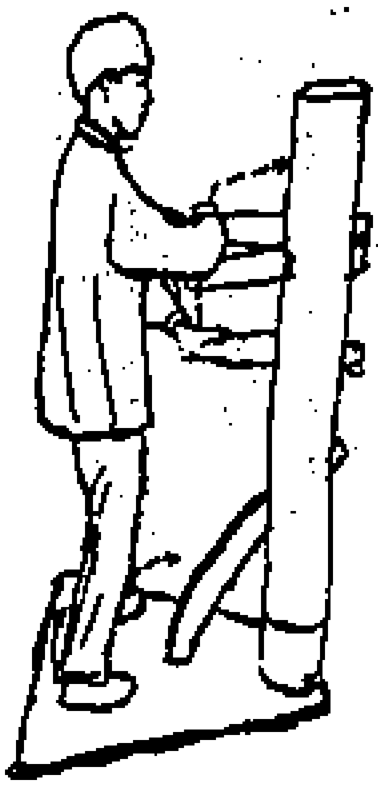
69

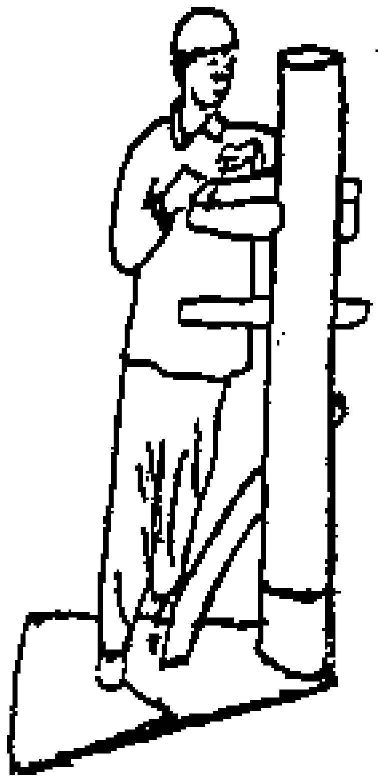


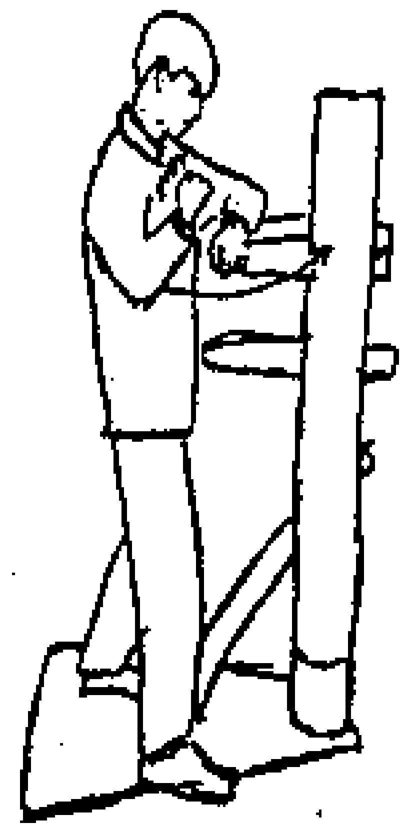
70

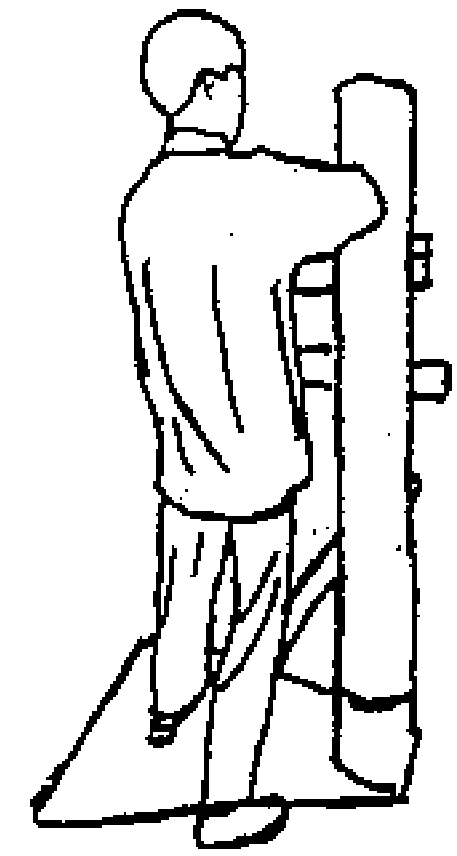
第七回合：(图 68-74)

接前奏(图 1-5)。收左手作护手，侧马横进半步并起右膀手阻截右桩手(图68)。膀手从内帘漏下化为摊手摊下桩手的同时转成正身马，再交替以冲拳配摊手连冲两拳后右桥手以“一伏二”伏住双桩手(图69-71)。然后左侧进一步以左批肘撞击木桩上路(图72)。再以左“一伏二”封住双桩手的同时右侧进马出右批肘攻击木桩上路(图73-74)。


71

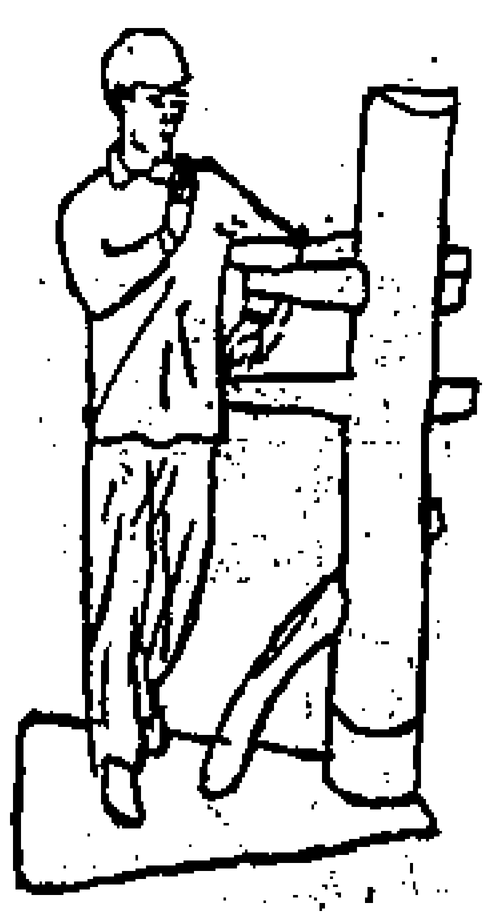

72

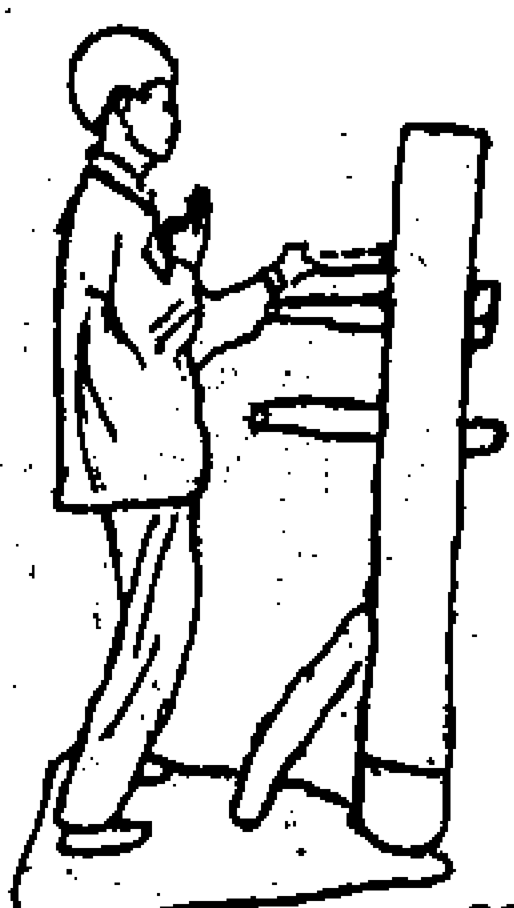

73


74

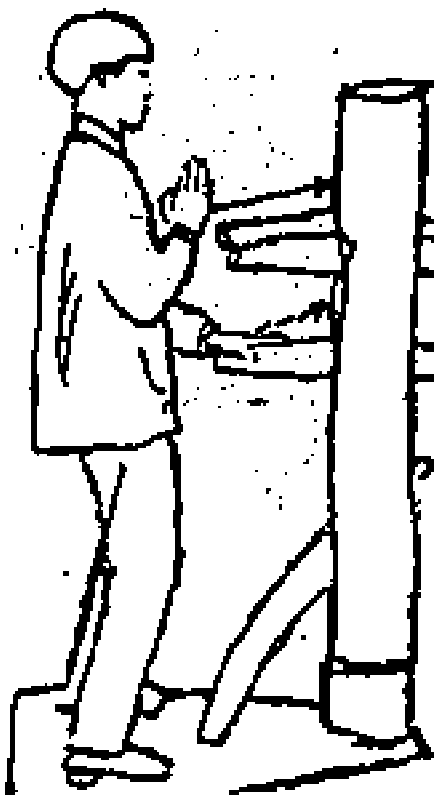
第八回合：(图 75-81)

接前奏(图1-5)。右转马的同时，起左膀手从外帘阻截右桩手(图75)。膀手从外帘往桥底下穿上变摊手，并将摊手化正掌顺桥往里送掌，击打在木桩上路(图76-77)。左正掌变摊手摊下桩手(图78)，双手化作日字冲拳分别攻击木桩上路，中路(图79)。上路手实施“一伏二”封住双桩手，下路手变盖肘盖压砸木桩上路(图80)，左盖肘化为“一伏二”桥手封双桩手，并侧进步转马起右盖肘攻击木桩(图81)。

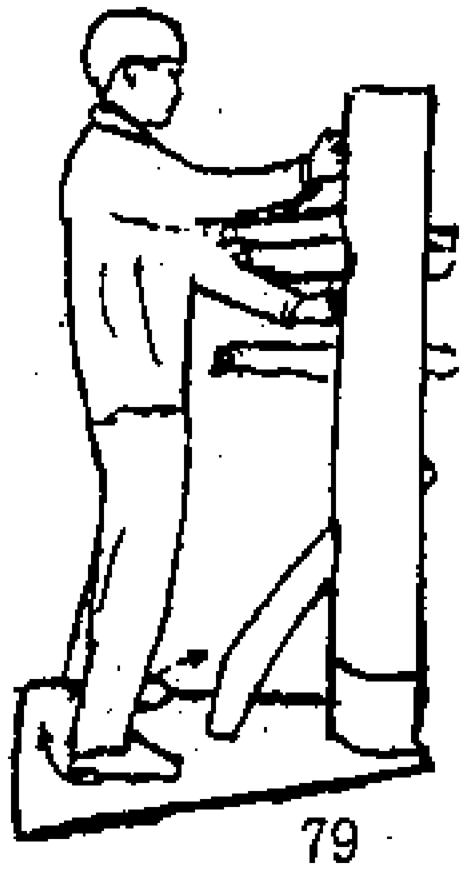

75


76


77



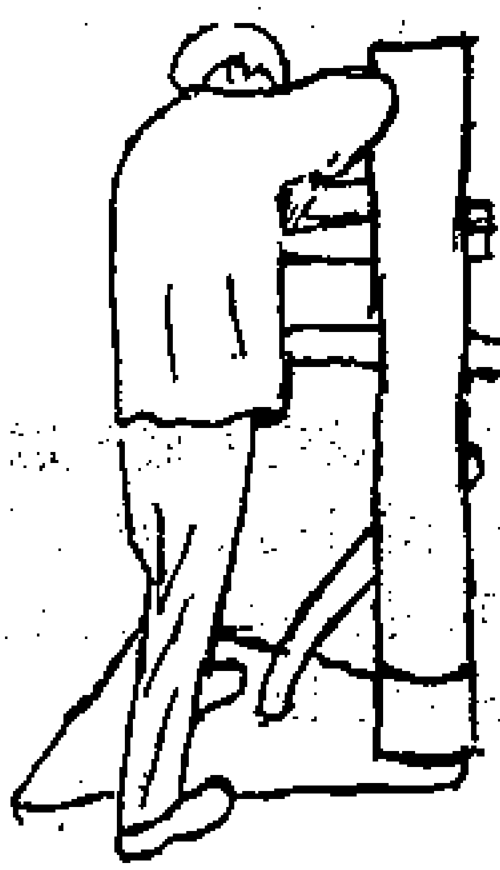
78



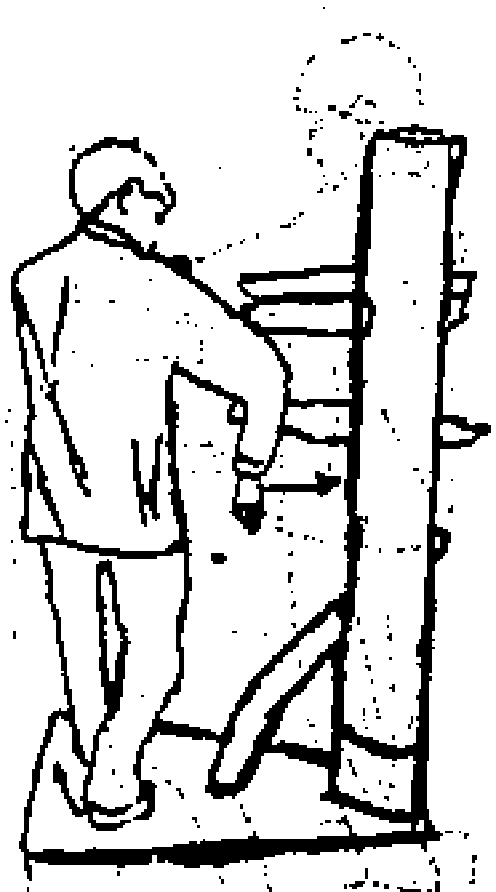
79



80



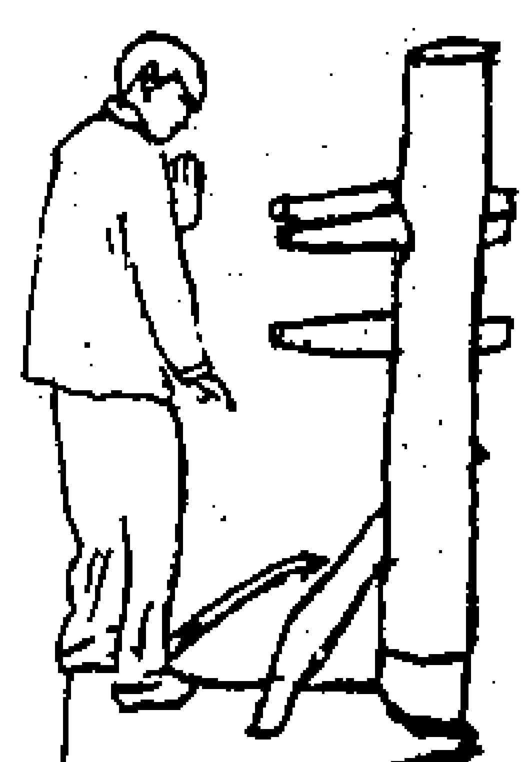
81



82



83



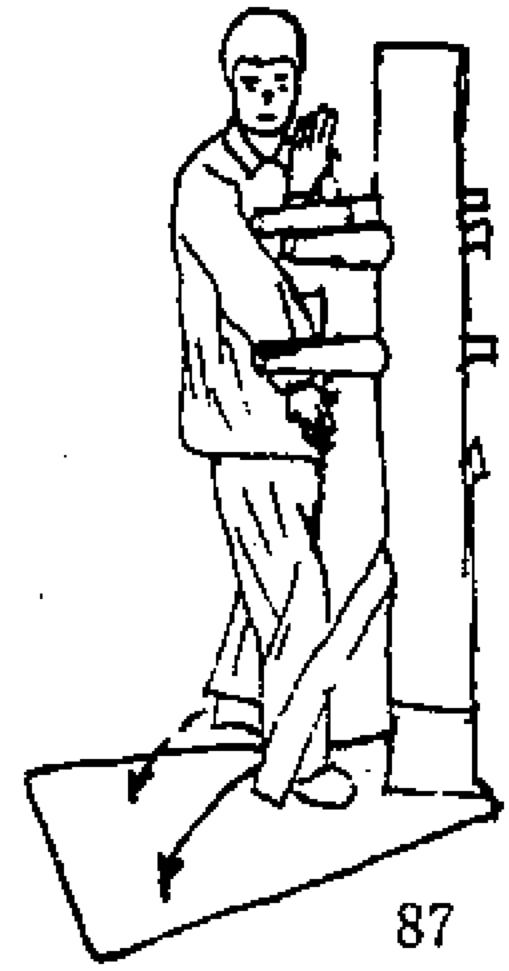
84



85



86



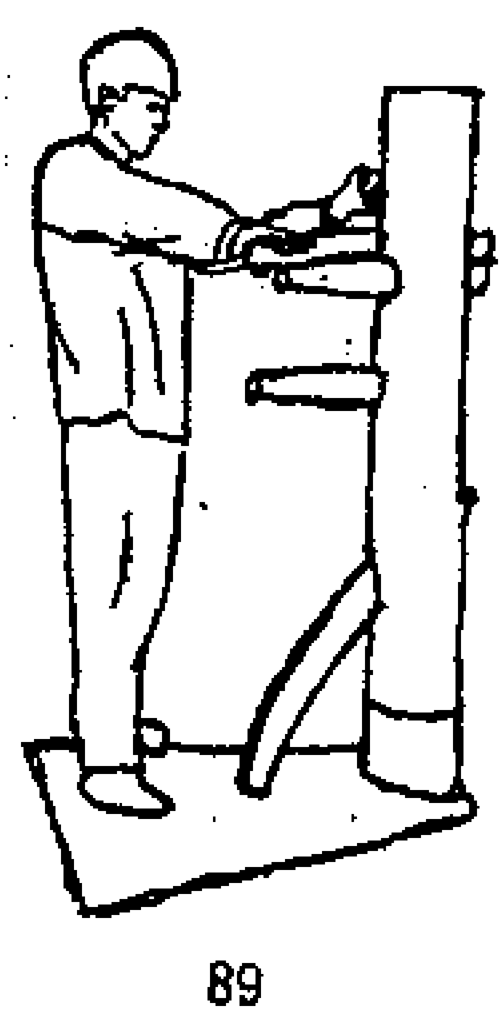
87

第九回合：(图 82-90)

接前奏(图 1-5)。拍手转成侧身马，并以低膀手阻截下桩手(图82)。从桩手桥底下实施斩手攻击(图83)。收掌准备实施脚法攻击(图84)。起右低横铲脚铲击木桩膝盖(图85)。落脚靠桩身，后脚跟上一步，实行右摊左打(图86)整体退半步，以上下耕拦手同时封锁上下桩手(图87)。拦手就地化为搭手，耕手变成日字冲拳从内帘攻击木桩上路(图88)。左右手交替以冲拳、搭手同时实施，连冲两拳(图89-90)。



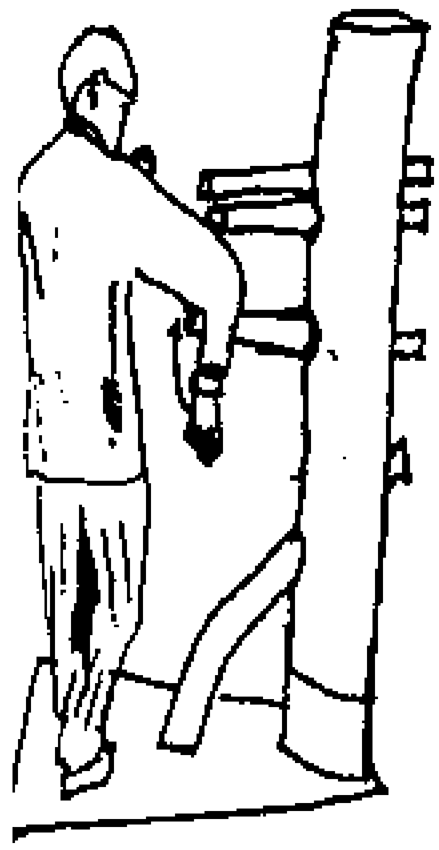
88



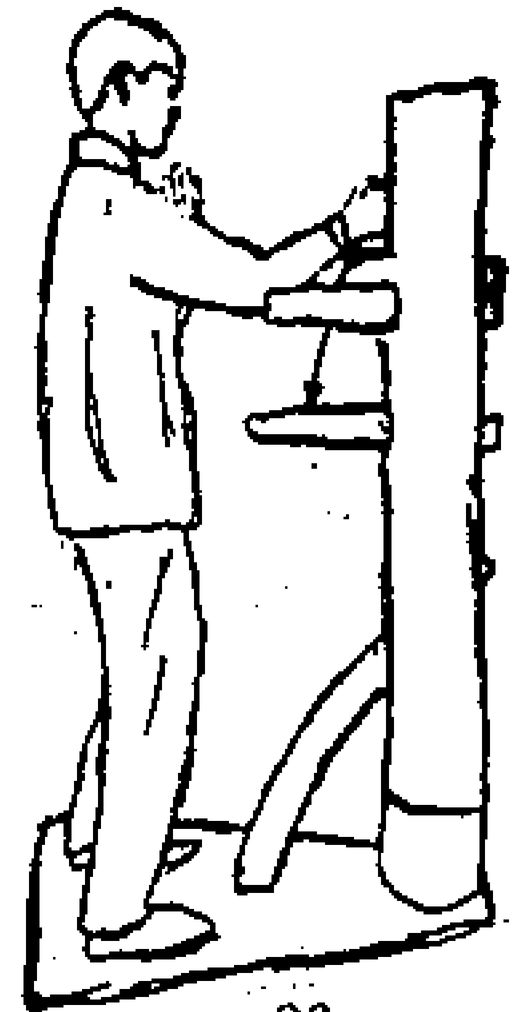
89



90

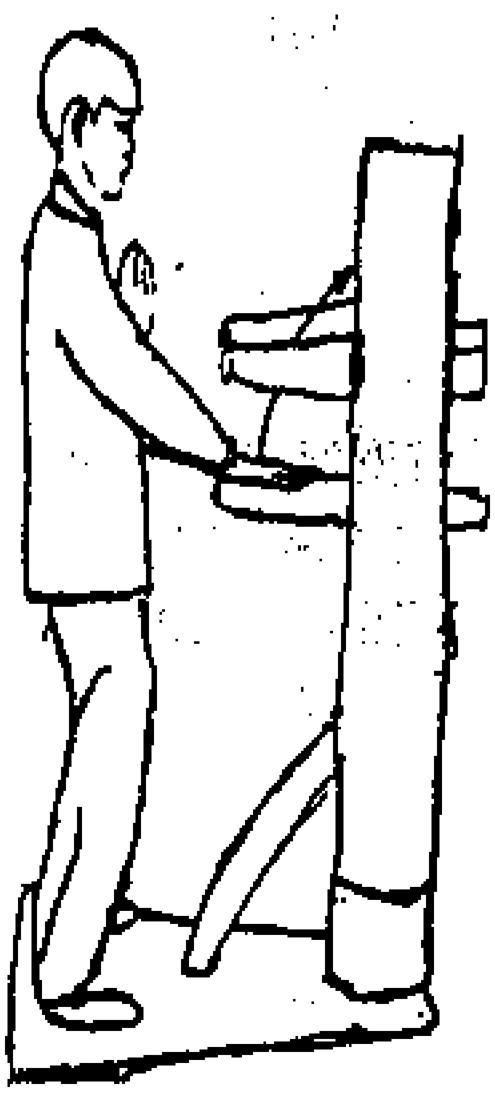

91


92

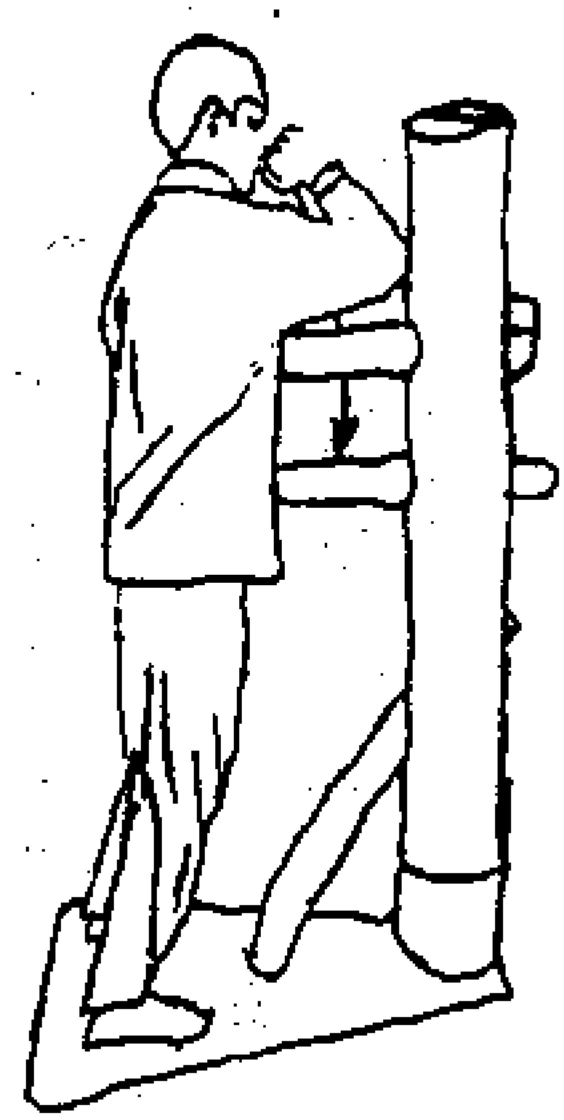

93

第十回合：(图 91-98)

抽手转马，以右低膀手阻截下桩手(图 91)。从桩手桥底下拳上(图 92)。化为冲拳攻击木桩上路(图 93)。变拳为揲手揲下桩手(图 94)。再化为冲拳攻击木桩(图 95)。曲臂变挑肘趋前挑击木桩上路(图 96)。最后又化为揲手后再一次起挑肘(图 97-98)。

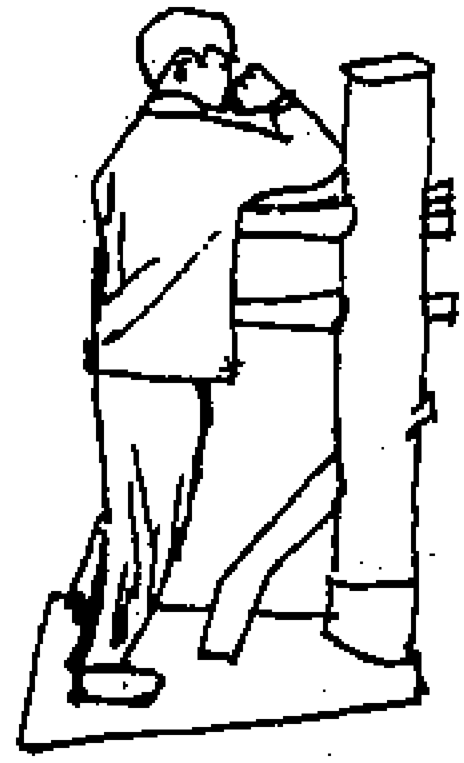

94


95

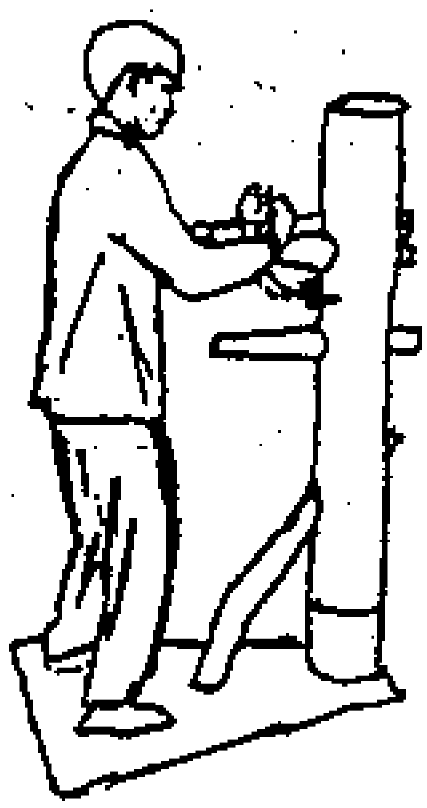

96



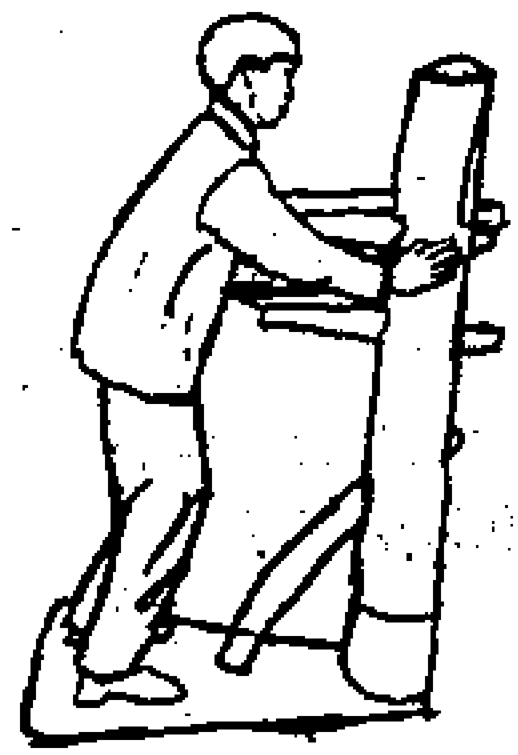
97



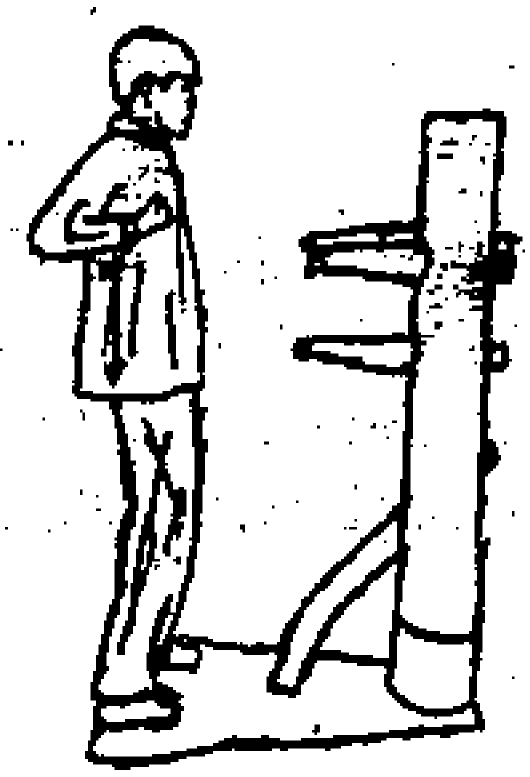
98



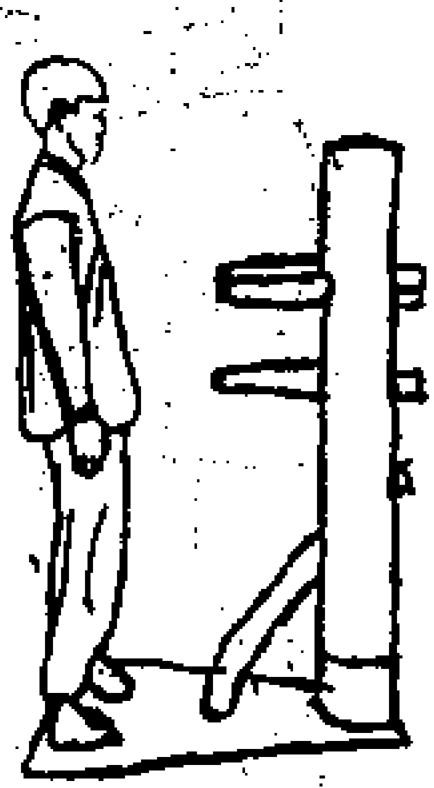
99



100



101



102

收式：(图 99-102)

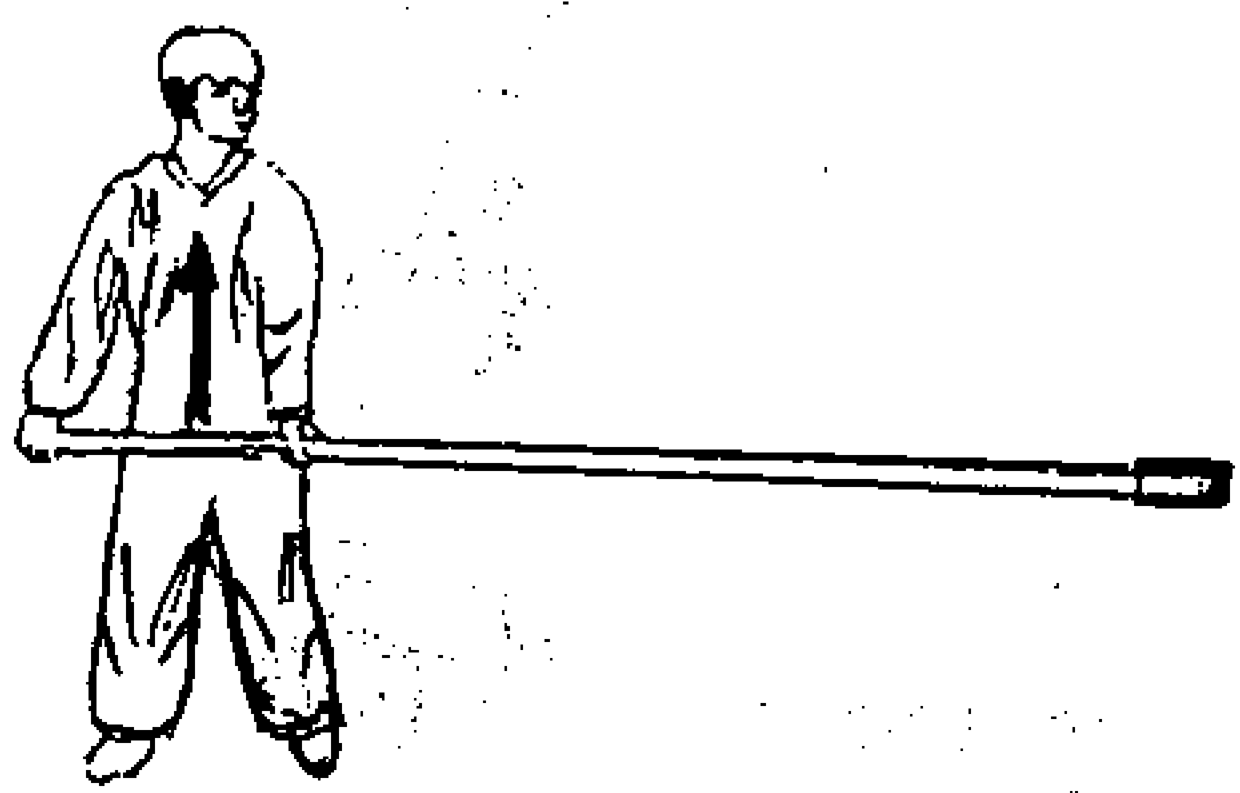
接前奏(图 1-5)。摸桥旋腕变双伏手(图 99)。双手从内帘漏入以横掌击打木桩中路(图 100)。然后以后肘法收拳，恢复到启式(图 101-102)。

训练安排

1. 小念头训练 8 分钟。
2. 木人桩法训练 35 分钟。
3. 寻桥训练 7 分钟。
4. 标指训练 5 分钟。
5. 单粘手训练 5 分钟。

第45-48课　六点半棍

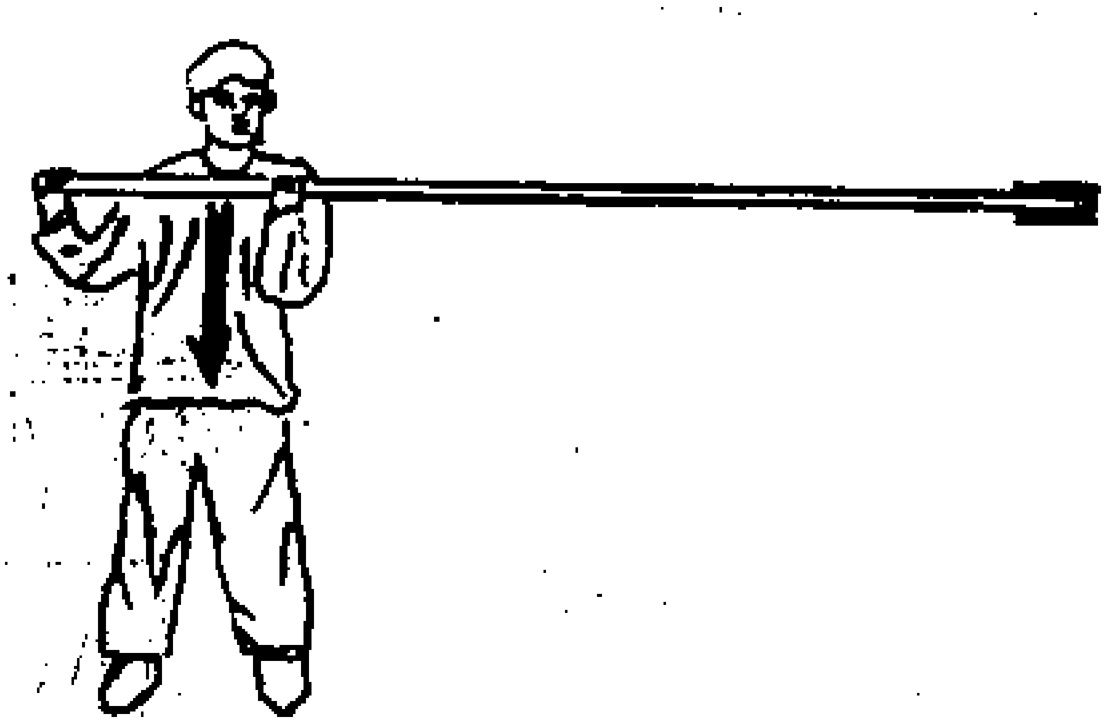
六点半棍由“杀、割、枪、弹、钉、挑”六点整点棍和由六点所变化出来的每一个半点棍组成。其整点和半点棍外形轨迹相同，不同之处在于力源的来源和变化。整点棍的力源来自腰、马、桥，其桥手弯曲成一定的力学角度，而每一个半点棍的力源则只来自于腰的旋转和摇晃，其桥手伸直且马步丝毫不动，即桥手与棍连成一个固定的整体，地面与马亦连成一个固定的整体，如此上下固定中间活的姿态所练就的劲力很具穿透性，一经击中对方，即可造成严重的内伤。在六点半棍的训练之前，须先进行棍基训练：抖棍训练。抖棍训练初始阶段应在棍梢套一个重量适宜的铁套，以增加棍梢重量，达到一开始便能体验到棍的弹抖发放之劲，待具备一定功力后，即可卸去铁套进行空棍演练，最后再进入由各散点自由组合的圈缠演练。



1

棍基训练：抖棍(图1=2)

受训者以略大于二字钳阳马之马步站立，执棍手门稍宽于肩，执棍手后阴前阳(图1)。然后曲前臂抬棍至胸前，抬棍过程深吸气(图2)双执棍手突然向下猛抖，抖棍过程随势以鼻子喷气(图1)。如此一抬一抖，如是者三次。

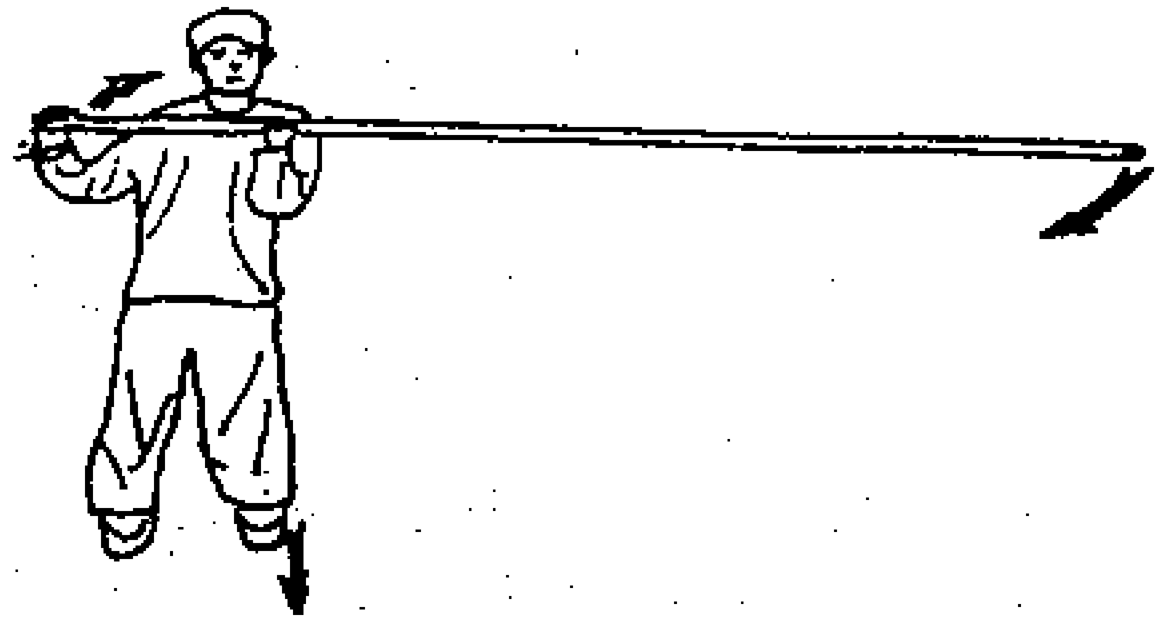


2

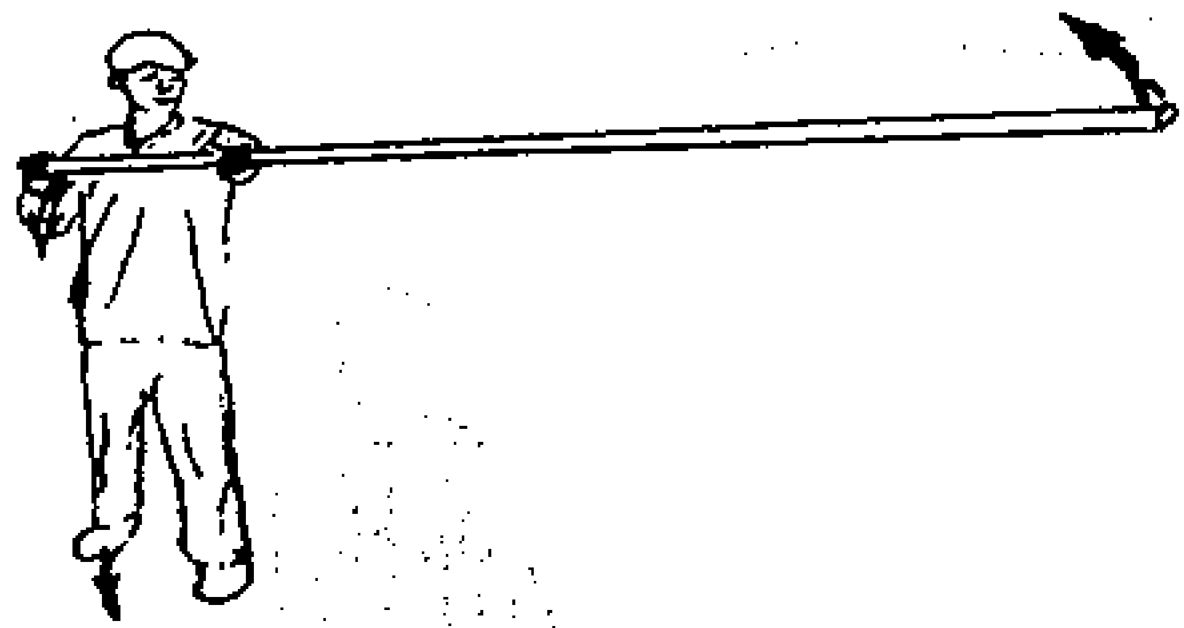
第一阶段训练，进步六点棍训练

一点：杀棍(图3-4)

三次抖棍之后，再抬棍至胸前(图3)。左脚标前一步的同时，执棍手分别向相反两个方向发力，但主发力手在前手，前手送棍使棍梢向正面平杀出(图4)。



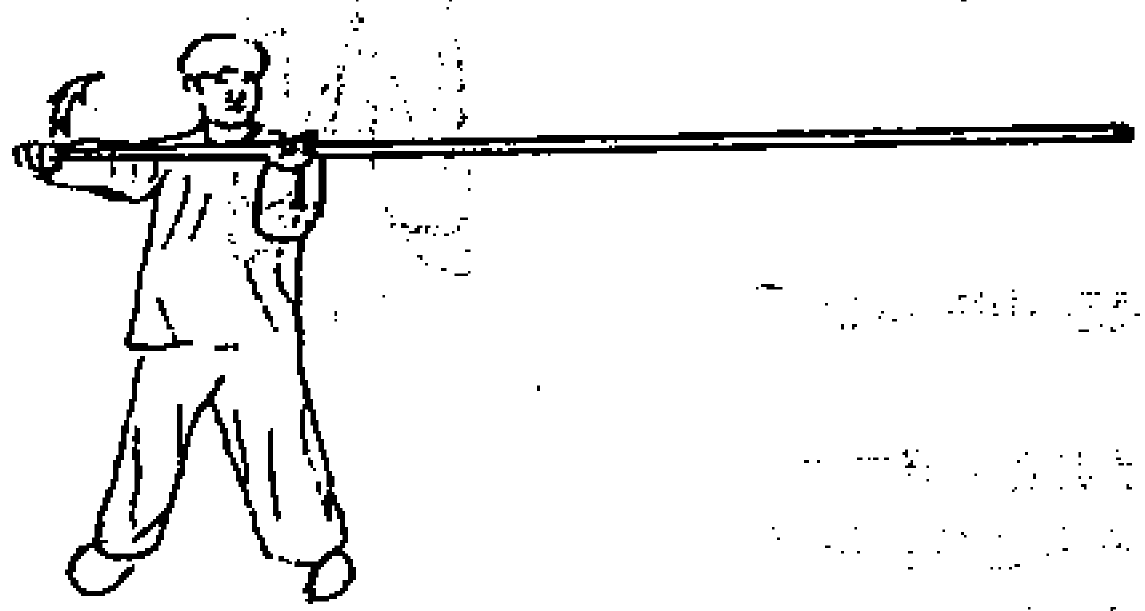
3



4

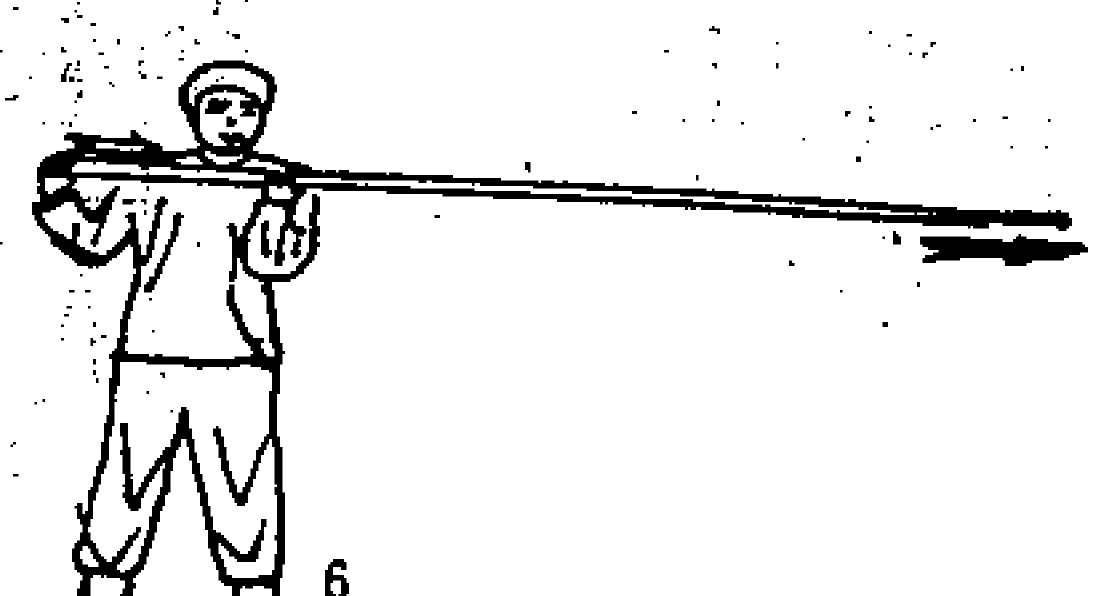
二点：劄棍(图5)

后脚标前至与前脚平在同一直线上的同时，双执棍手分别向相反两个方向发力，主发力手在后手，后手推棍使棍梢向正后回劄(图5)。



5

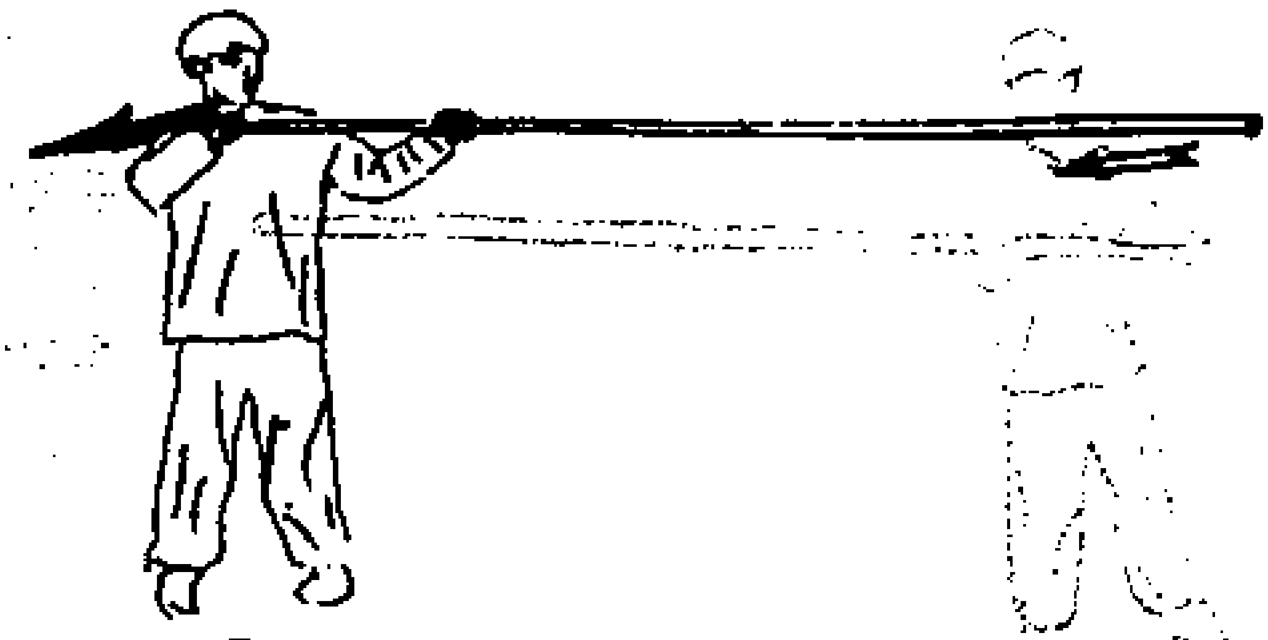
曲后执棍手恢复到平抬棍式(图6)。



6

三点：枪棍(图7)

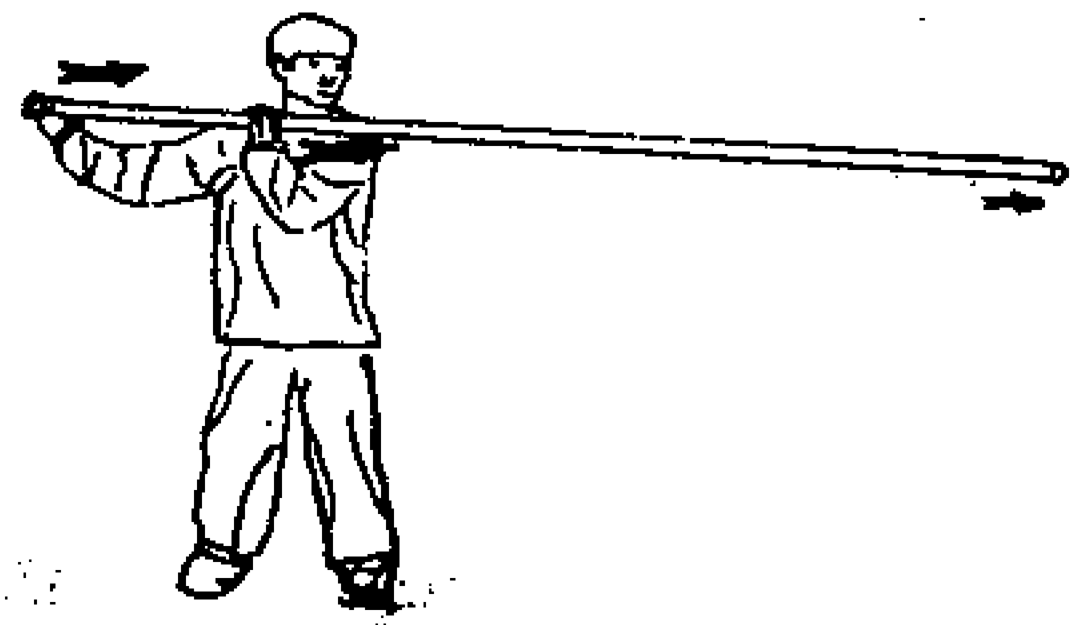
马步原位不动，双执棍手同时向前发力，双手力度均衡，使棍向前整体标前位移一段距离，意念将标中对方的一瞬间，惊抖一下(图7)。



7

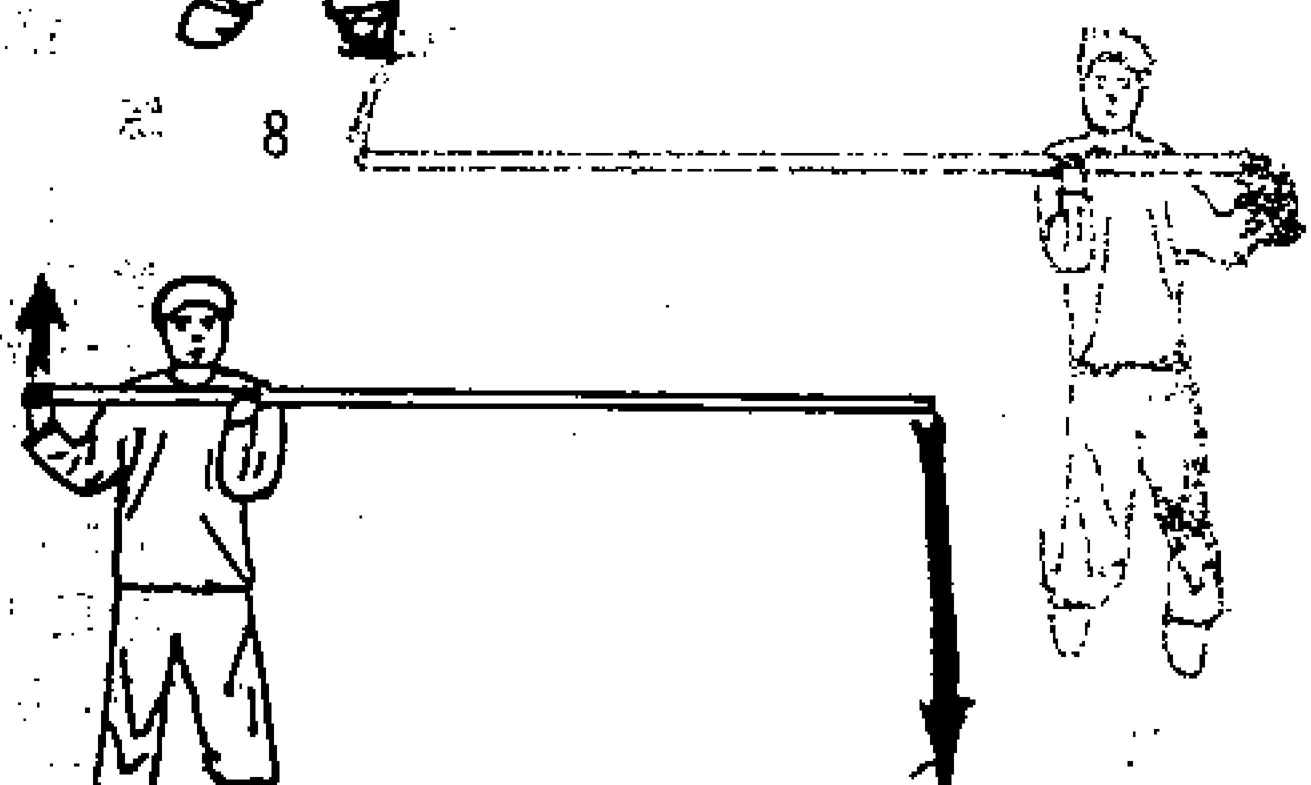
四点：弹棍(图8)

做完枪棍动作后，即刻以双执棍手同时向后发力，双手力度均衡，使棍向后整体后弹位移一段距离，其接触力点意在棍尾(图8)。



8

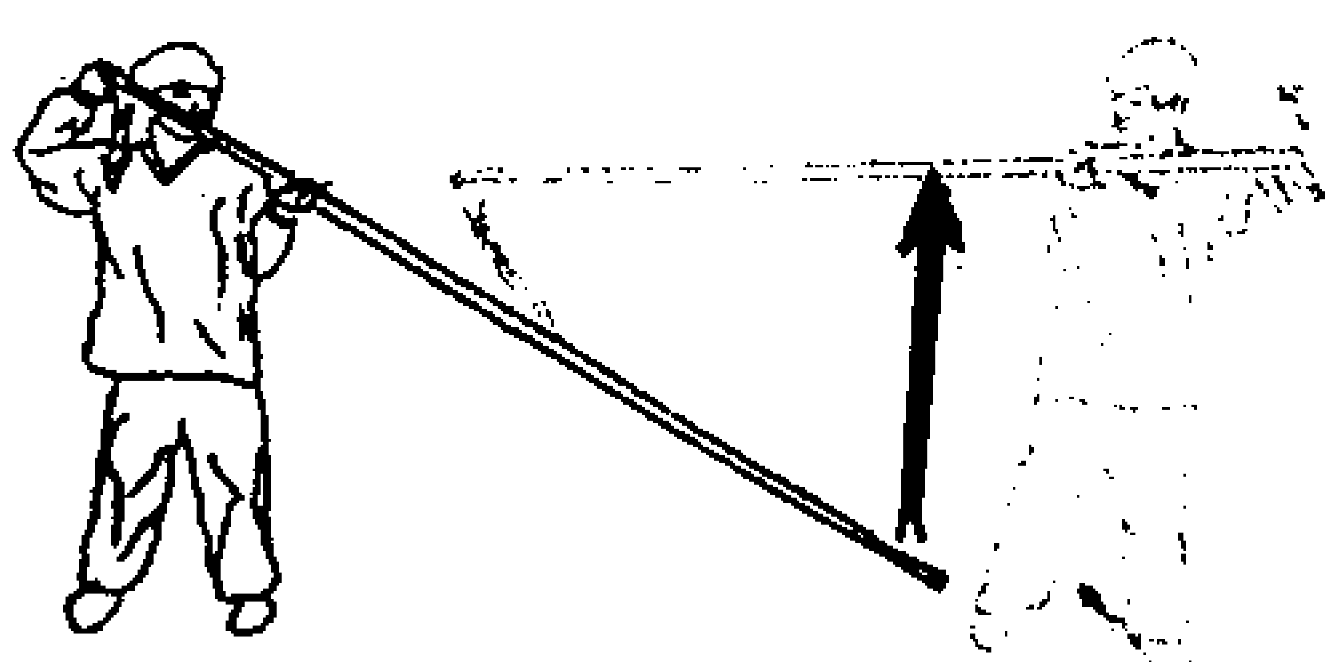
双执棍手稍整体前推但不发力，恢复到平抬棍式(图9)。



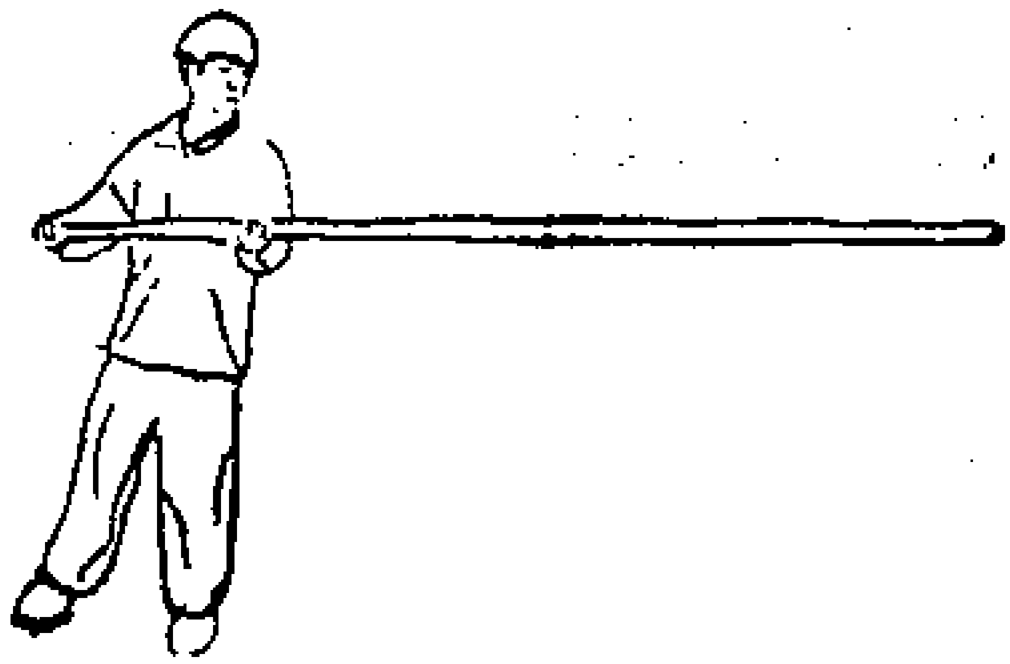
9

五点：钉棍(图10)

马步仍然保持原位不动，双执棍手分别向上和向下(前下后上)同时发力，主发力手在后手，由于后手的撅起致使棍梢向下钉击(图10)。



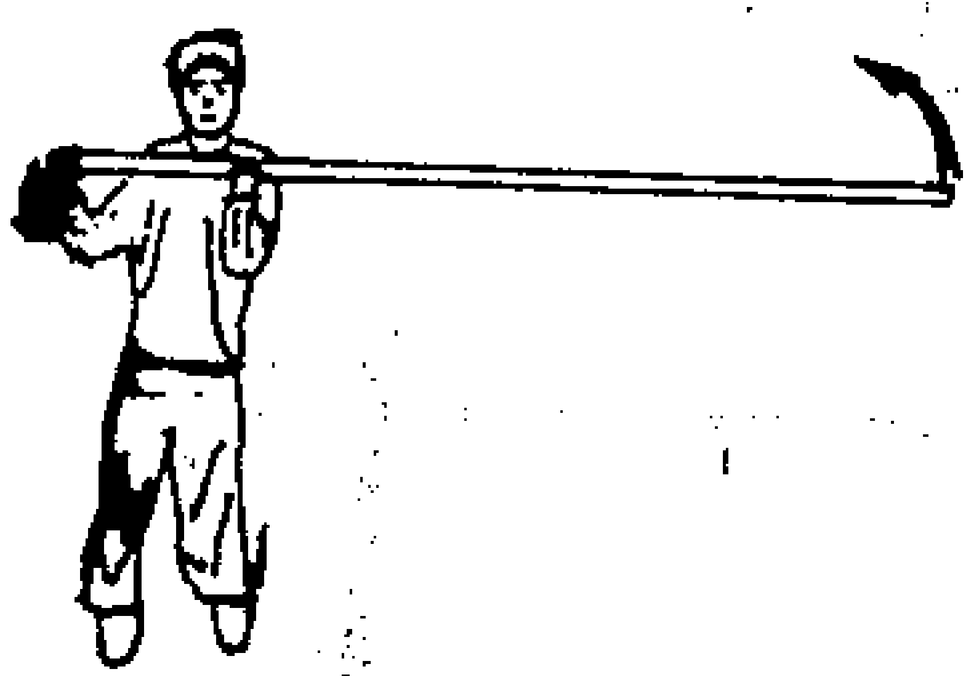
10



11

六点：挑棍(图11)

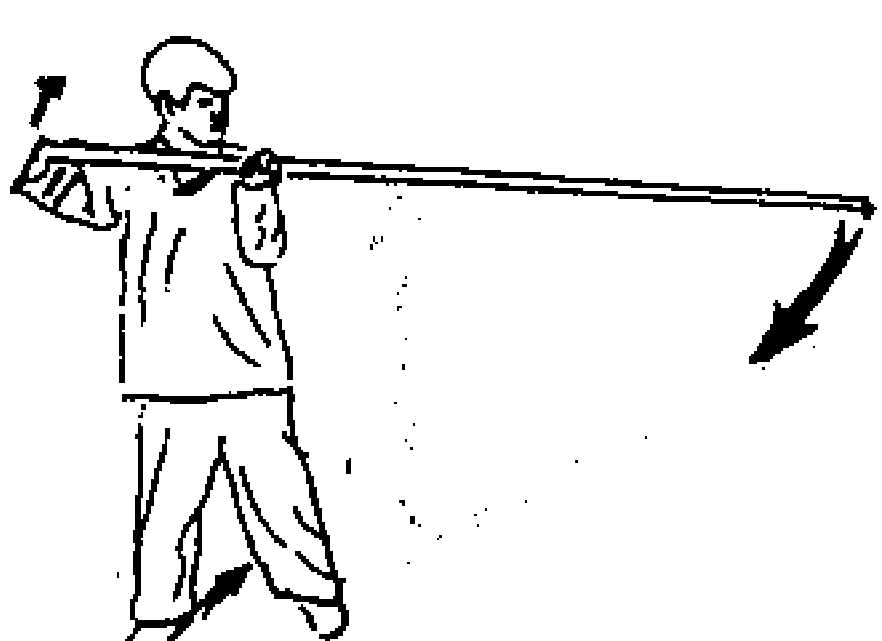
收钉棍的间架为前提，双执棍手突然同时分别向上和向下发力(前上后下)，主发力手为前手，从而使棍梢疾向上挑击(图11)。



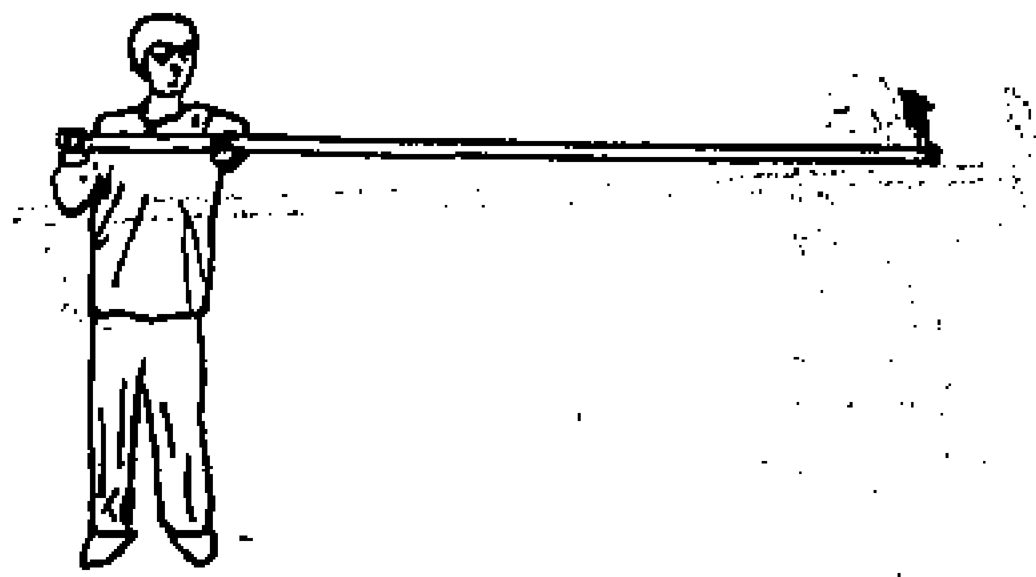
12

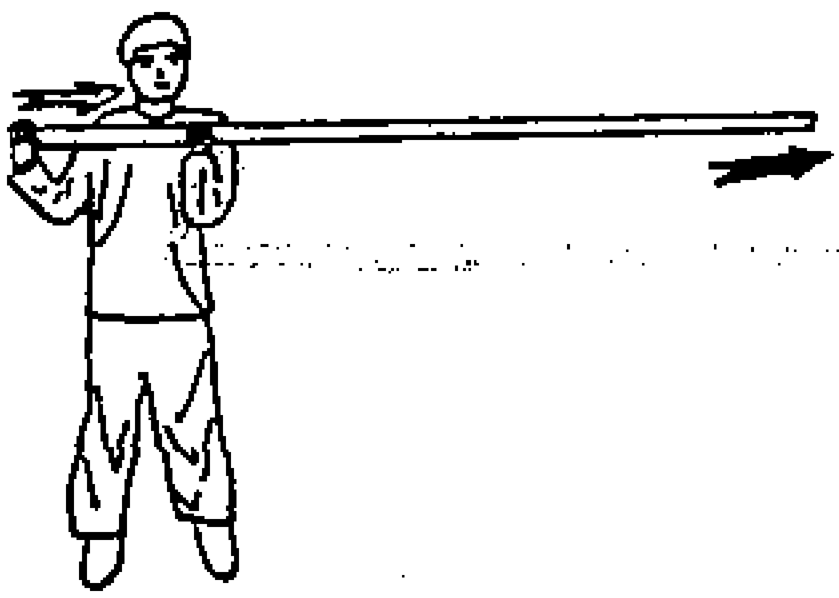
第二阶段训练　撤步六点棍训练

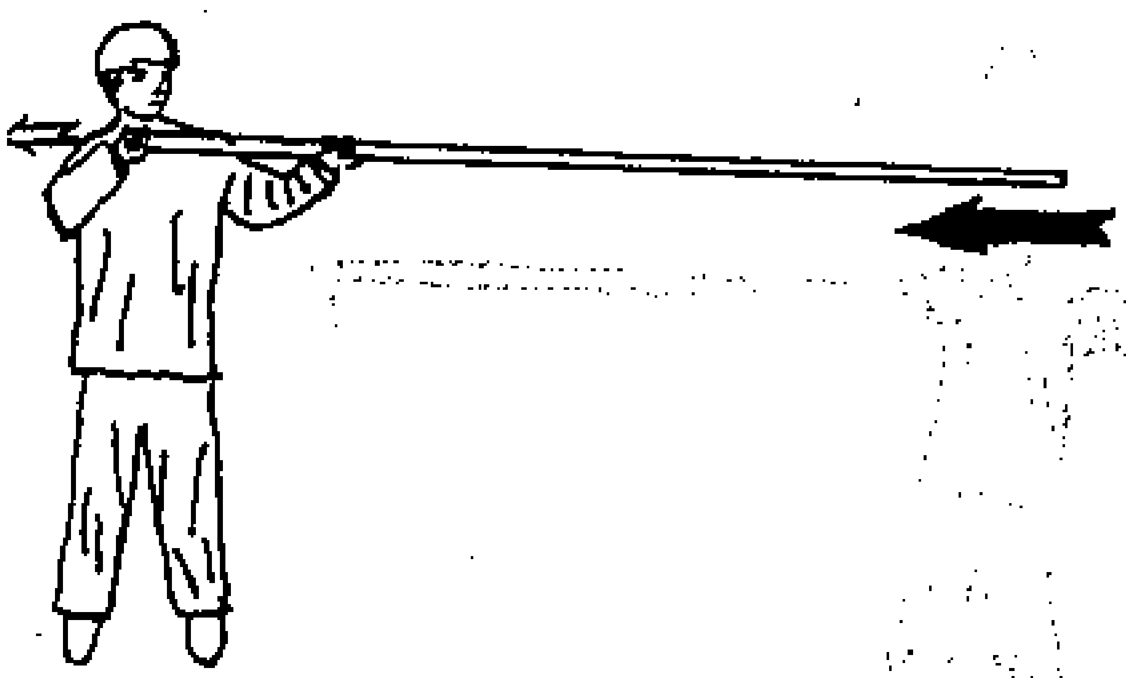
整个第二阶段的训练，其棍的散点数目、名称、各点棍所走路线轨迹和第一阶段训练是一样的。不一样的是：杀棍和割棍在第一阶段的训练时，所走步伐为进步，而在第二阶段训练为撤步。虽然只有一步之分，但前者训练旨在攻击，后者训练以防守为目的，效果绝然不一样其演练过程如图所示：(图12-21)

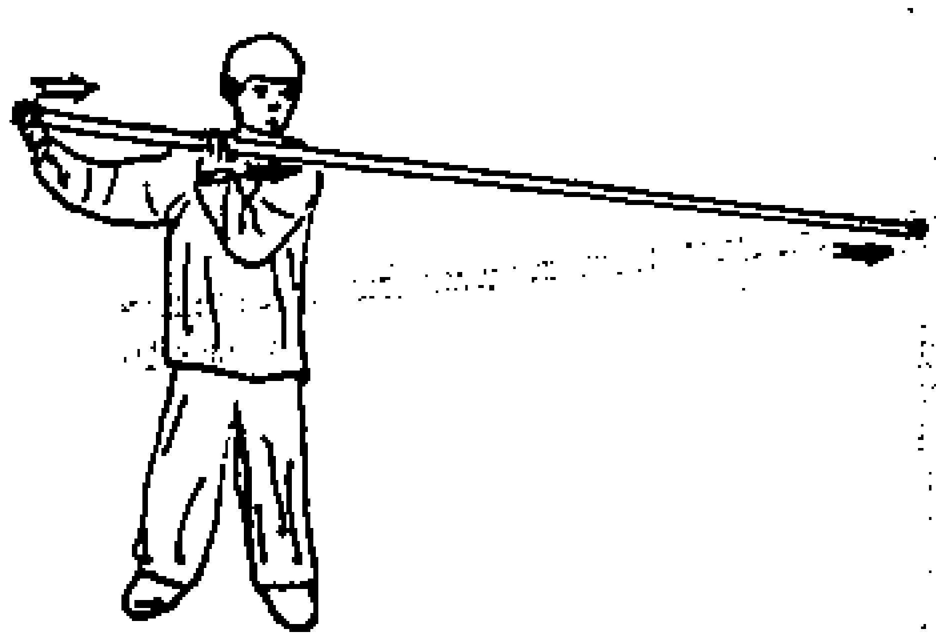


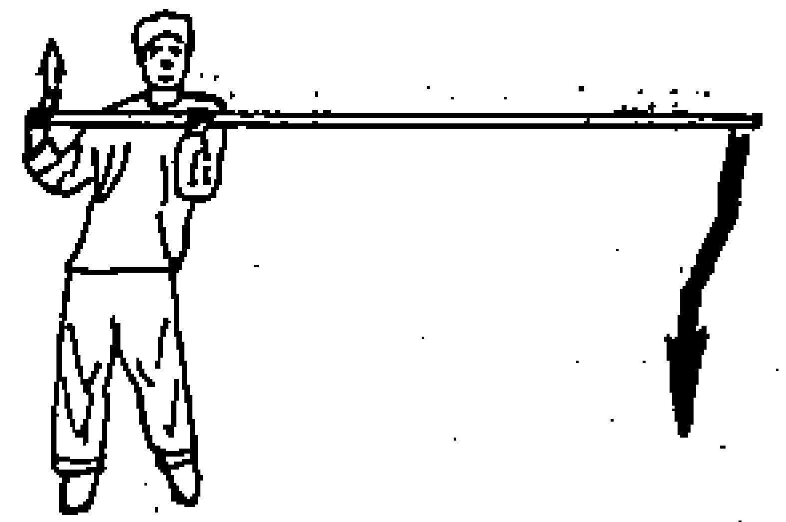
13

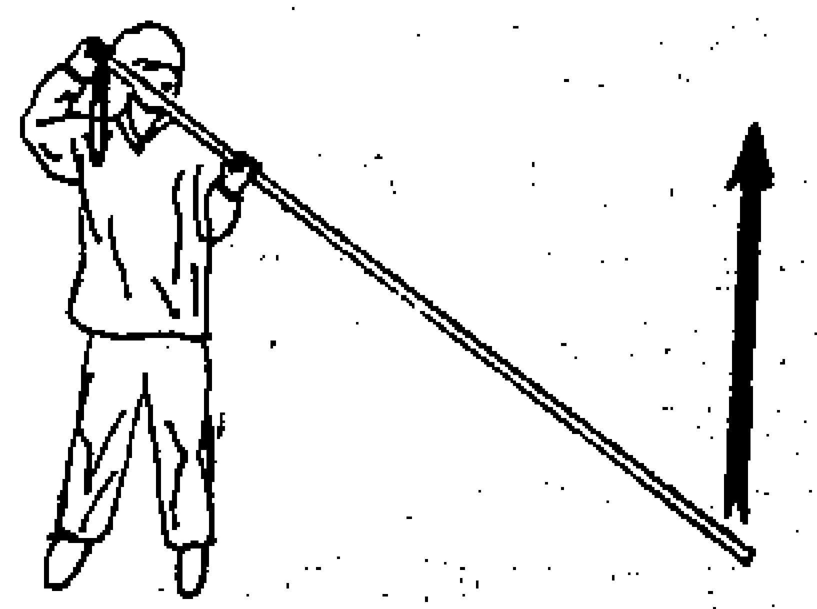

14

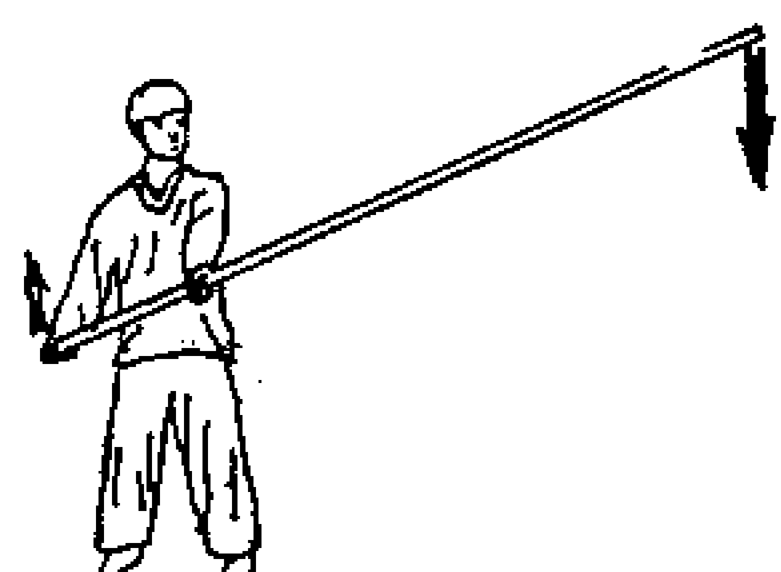

15

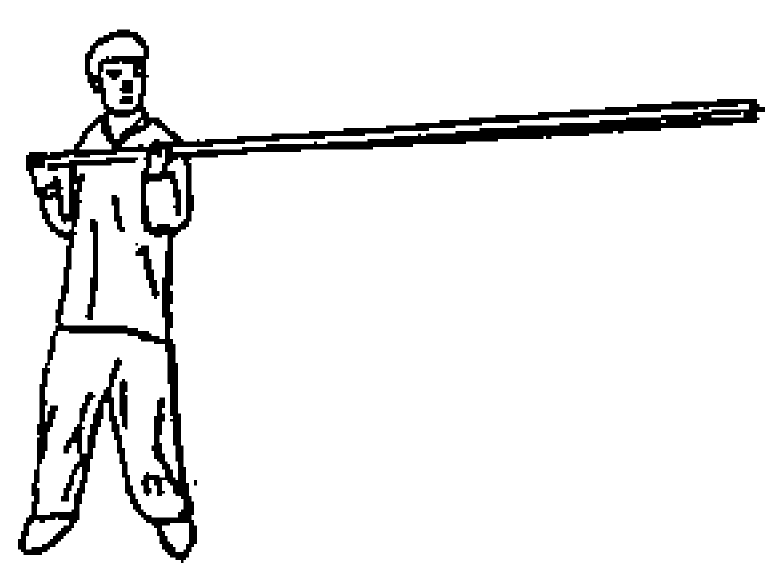

16


17


18

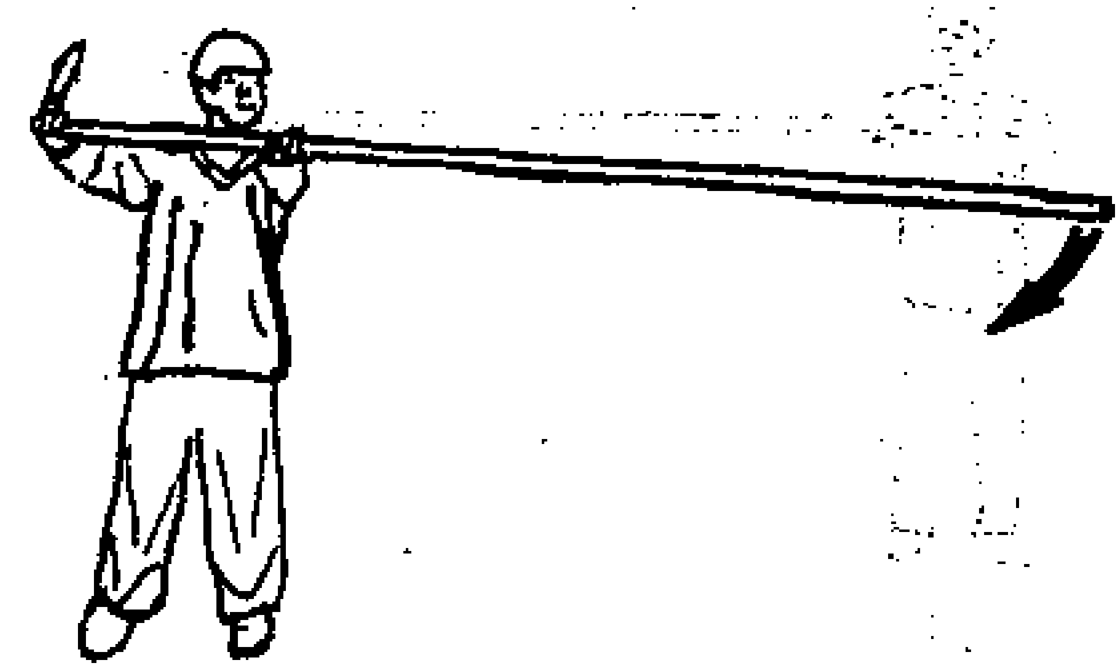

19


20

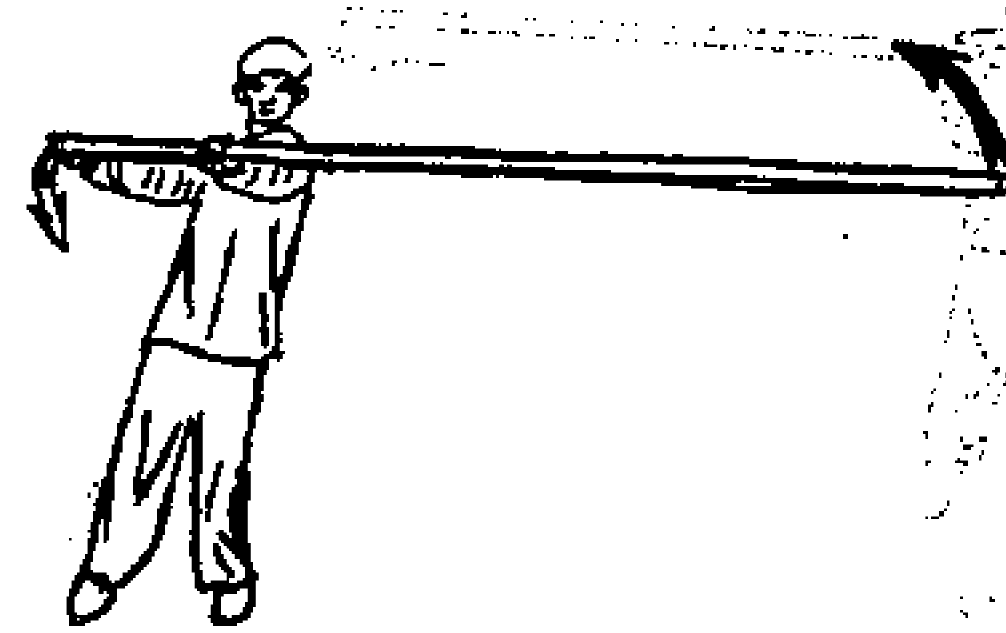

21

第三阶段训练　半点棍训练

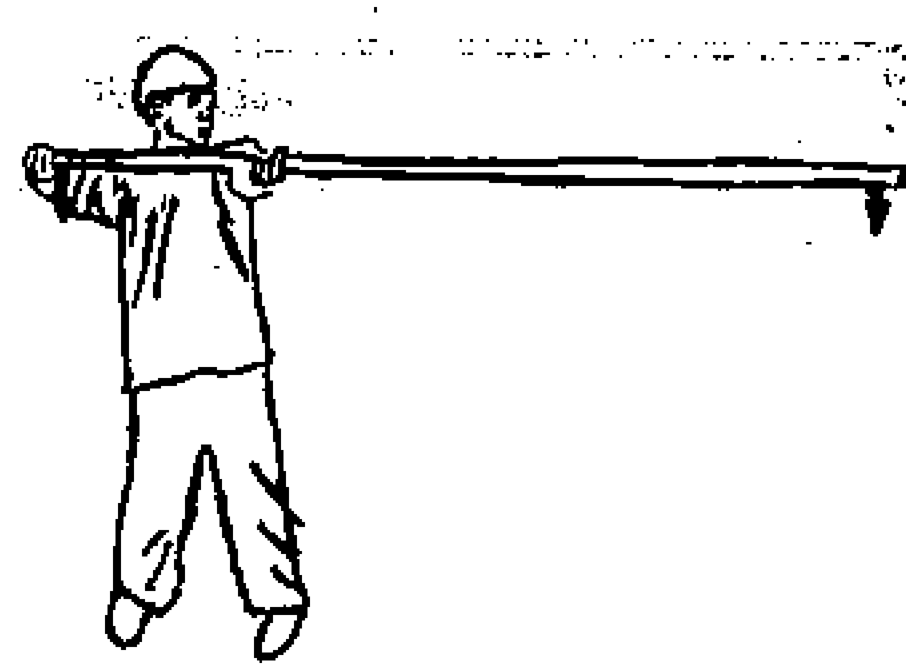
所谓“半点”，乃指杀、割、枪、弹、钉、挑每一点之半点，其每一个动作均不曲臂，而以伸直的双桥手执棍，其手形的外形位移只有原来的一半，其力的来源和棍势的改变均靠腰背的旋转和摇晃。由于半点棍的力源，来源腰背，其力表现得比整点棍更冷脆，更隐蔽，穿透性更强。整个半点棍的训练过程，马步始终保持原位不动，双执棍桥手一刻都不能弯曲。而演练过程仍然依“杀、割、枪、弹、钉、挑”的顺序进行，其棍所走轨迹仍然和整点棍的训练一致(图 22-32)。



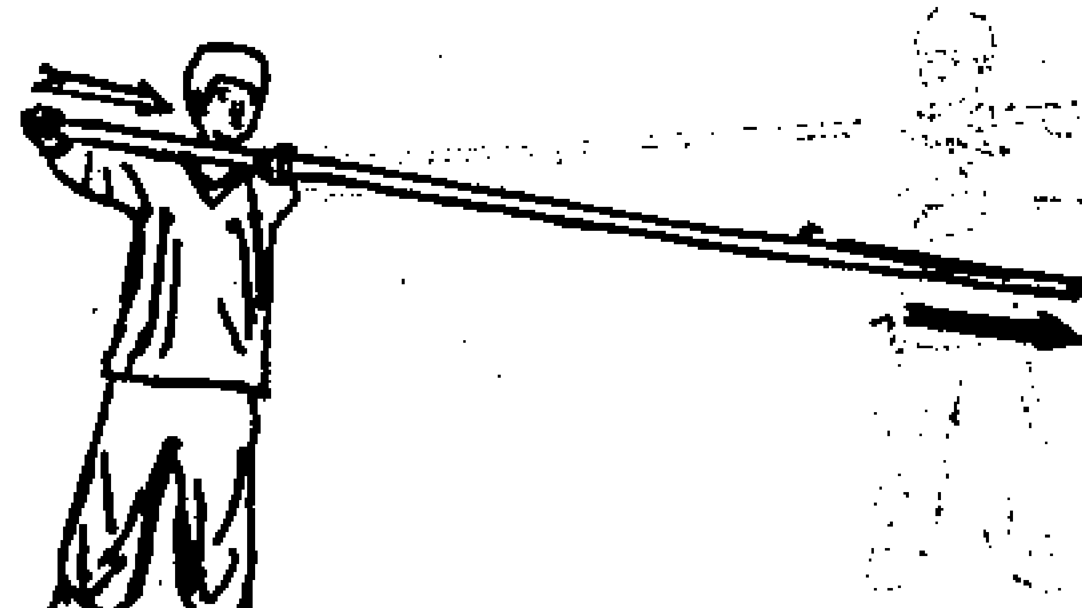
22



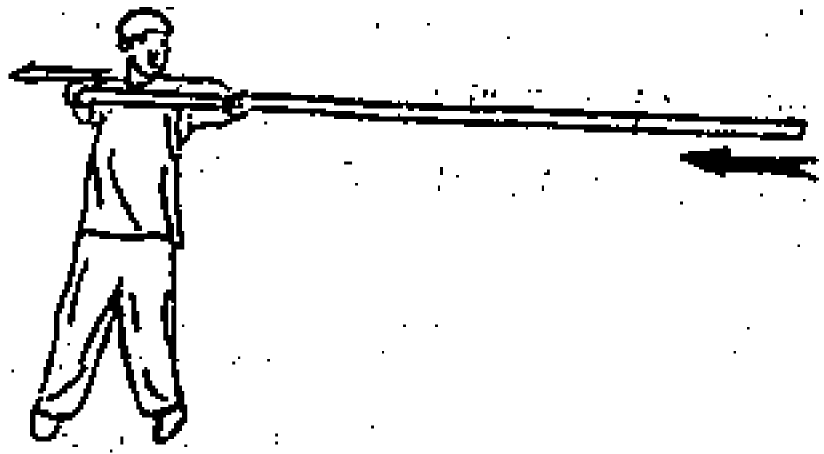
23

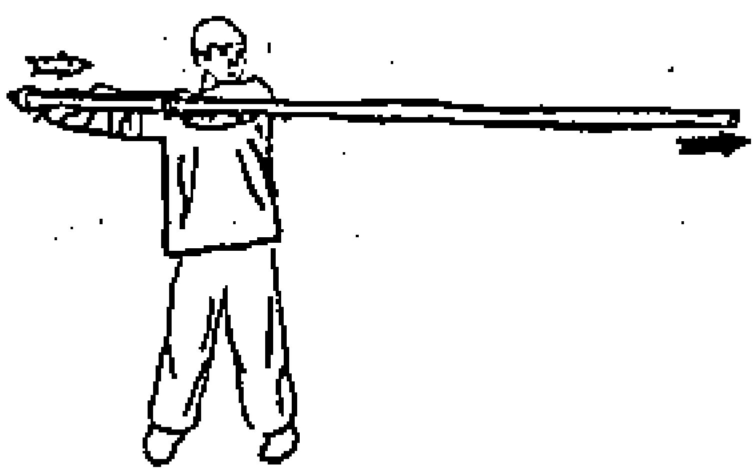


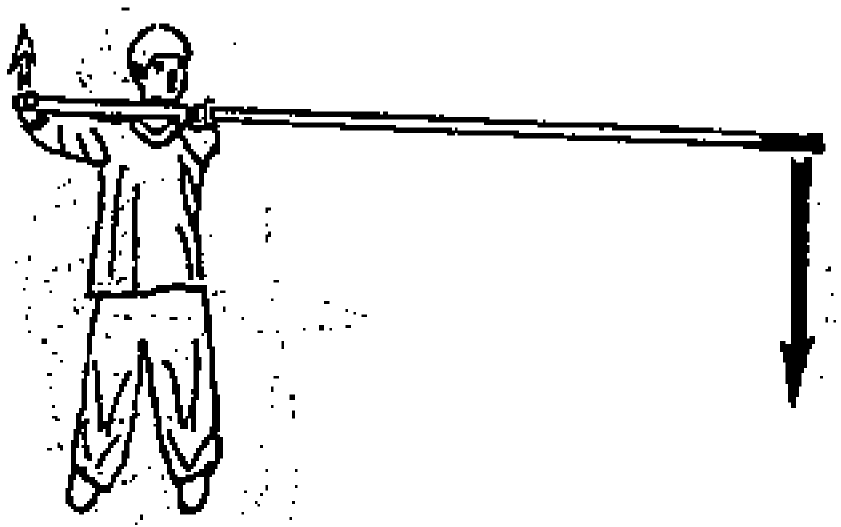
24

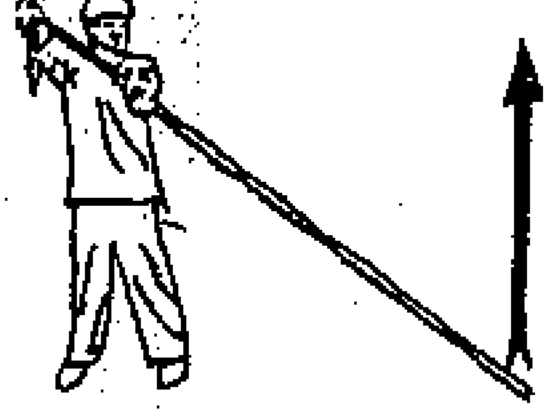


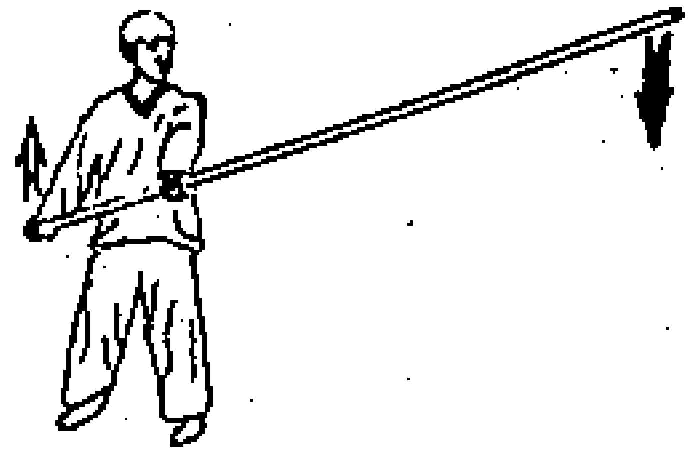
25

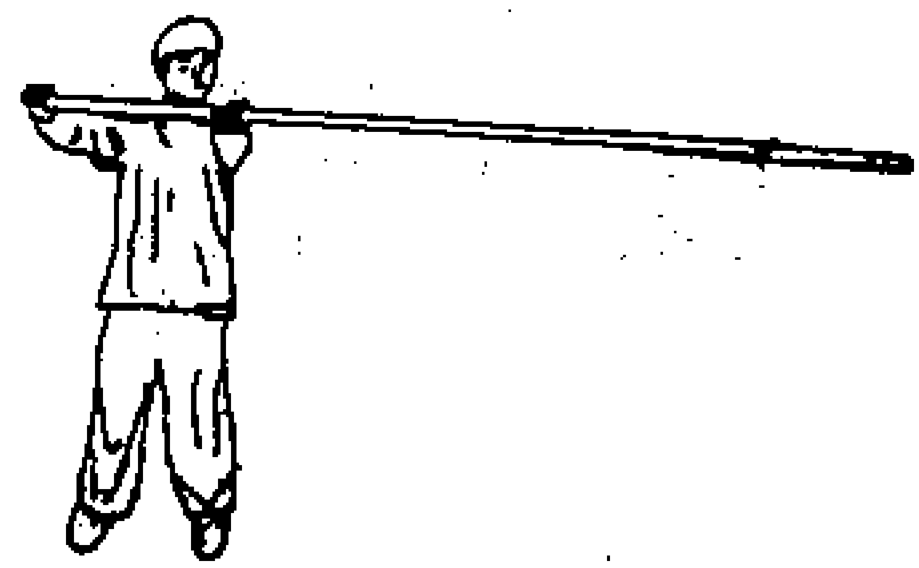

26

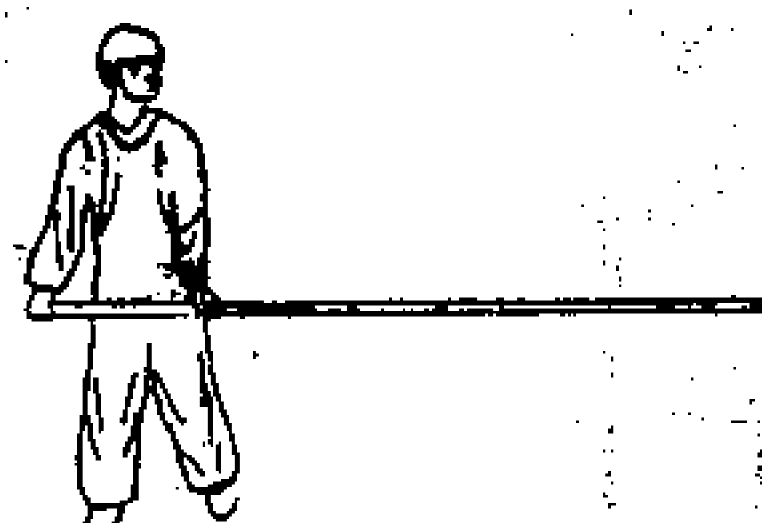

27


28


29


30


31


32　收式

训练安排

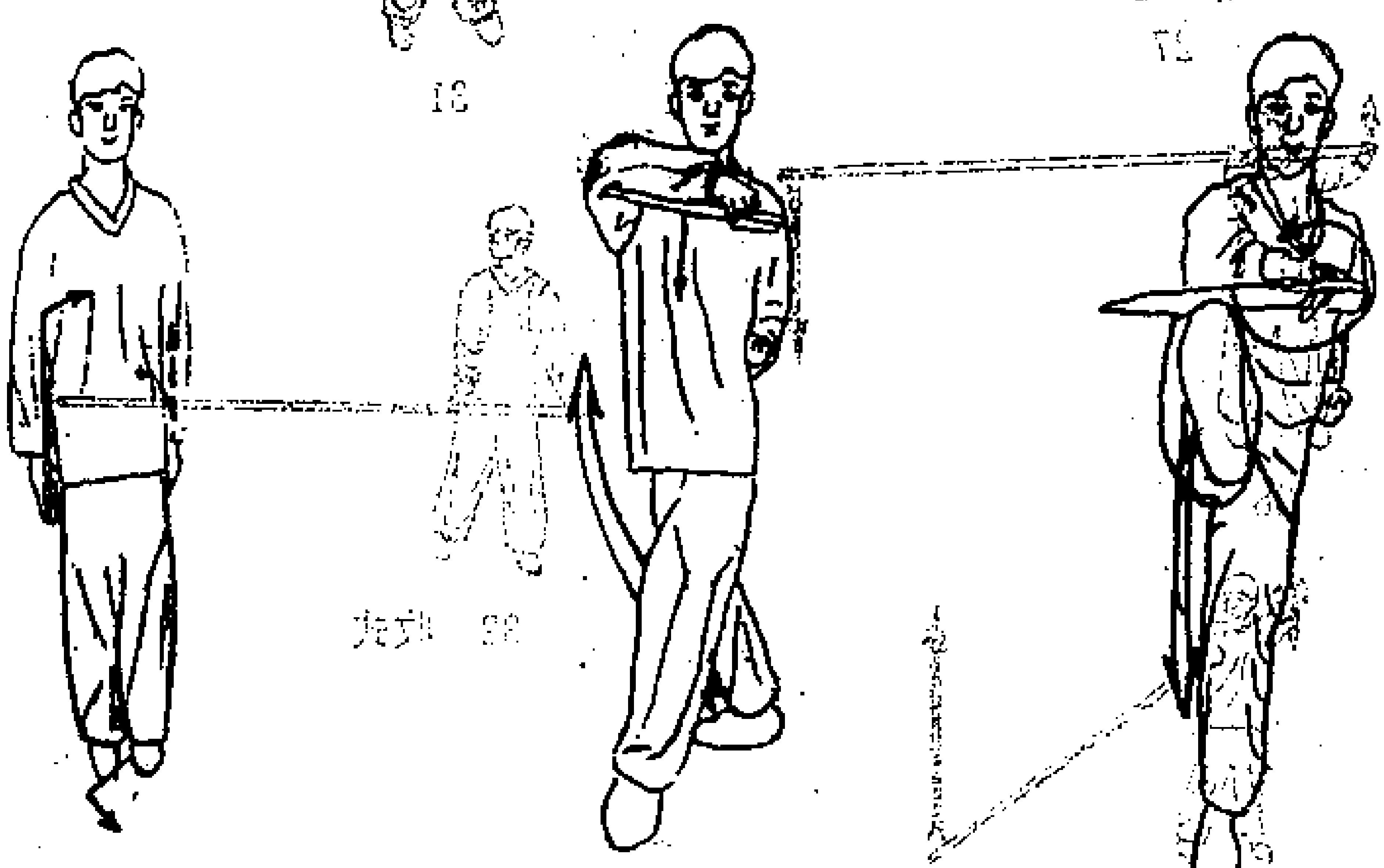
1. 小念头运力训练 8 分钟。
2. 大点半棍训练 30 分钟。
3. 木人桩法训练 10 分钟。
4. 肾气归元功训练 7 分钟。
5. 盘手训练 5 分钟。

第49-53课　八斩刀

咏春八斩刀法，历来极少外传。本刀法看上去似乎极简单，但已尽归纳了如何应付各种兵器的特性以及来自上、中、下路的可能性。讲究、转换灵活攻防协调，以快打慢。

八斩刀法套路，并非只有八个攻防动作，而是有八节攻防动作，而每一节都有一个最具攻防代表性的招式，于是以此等招式的名称作为该节刀的名称。

在咏春拳术和棍术的训练中，都以粘手、粘棍的训练为主，其训练原则为训练人的感觉来达到随敌招势和力度的变化而变化，从而以无招胜有招的方式在一种接触或多次接触转换中来击敌取胜。但八斩刀却没有粘刀训练，原因乃是刀为利器，一有接触，即可夺命，绝不可能以刀刃去感觉到对方攻势和意图及力的变化之后，再去随敌的变化而变出一招相应的刀法攻击对方。故八斩刀法与拳法及棍法的训练方式恰恰相反，其训练过程以八节刀法应付各种兵器的攻击对拆训练为主，此等训练非常讲究招式的“定向性”，故八斩刀的训练须双方模拟应付各种兵器的相应刀式锻炼至极端纯熟，使之变成习惯性反应方为上乘境界。



1　　　2　　　3

一式刀：肘击刀(图1-5，中心刀式：图2)

受训者并步靠拢站立，全身放松，目注前方，右手执双叠刀，刀刃向后，左手垂直靠裤边(图1)。左脚标前一步的同时，以右批肘送刀击出至胸前，刀刃向前，抱左拳至肋下(图2)。双叠刀推前起右蹬脚与刀身相撞(图3)。落脚的瞬间把双叠刀立起，拇指执刀挂(图4)左手从护圈插入外分一刀(图5)。


4


5


6


7


8


9

二式刀：侧斩刀(图6-11，中心刀式：图7)

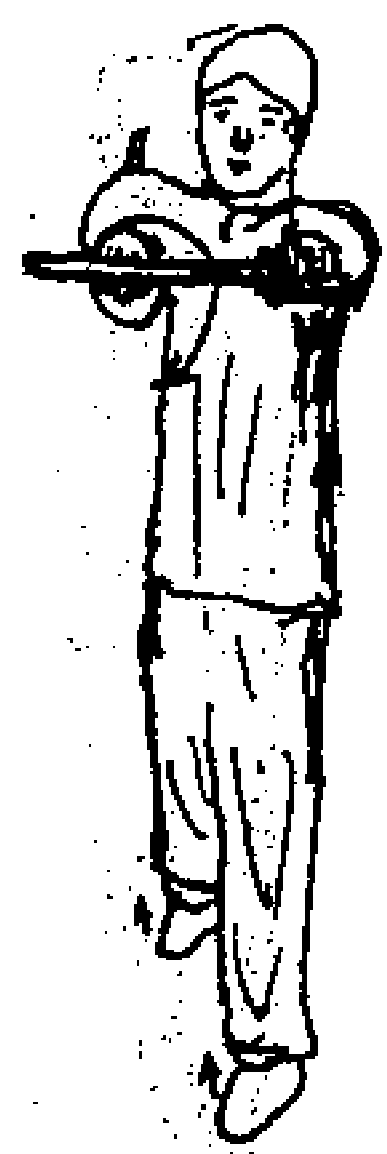
右脚标前一步的同时，双刀齐齐向左侧斩出，然后换步双斩右侧，如是者三次(图6-8)。接着右脚再标前一步的瞬间，左刀沿中线刺出，右刀仍是侧斩刀斩向右侧，再换步刺右刀斩左侧，如是者三次(图9-11)。

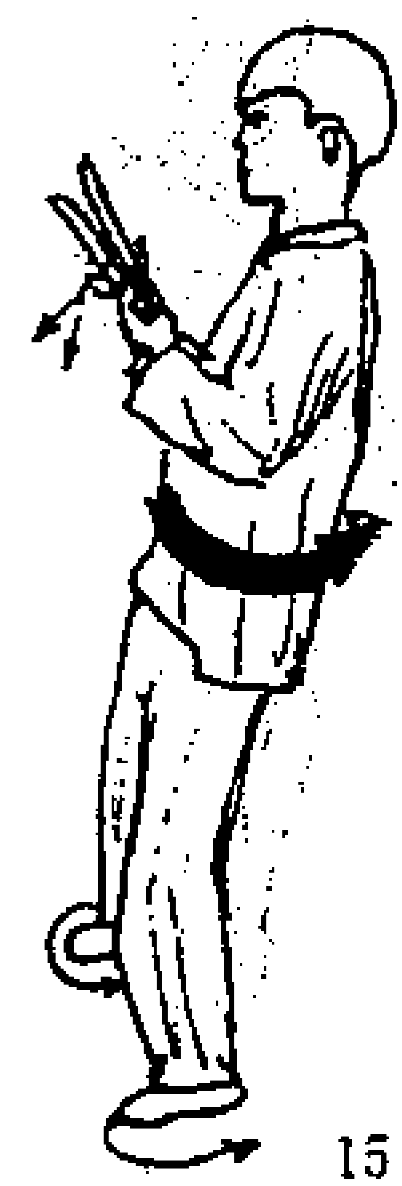

10


11


12


13


14


15

三式刀：十字刀(图 12-18，中心刀式：图 16)

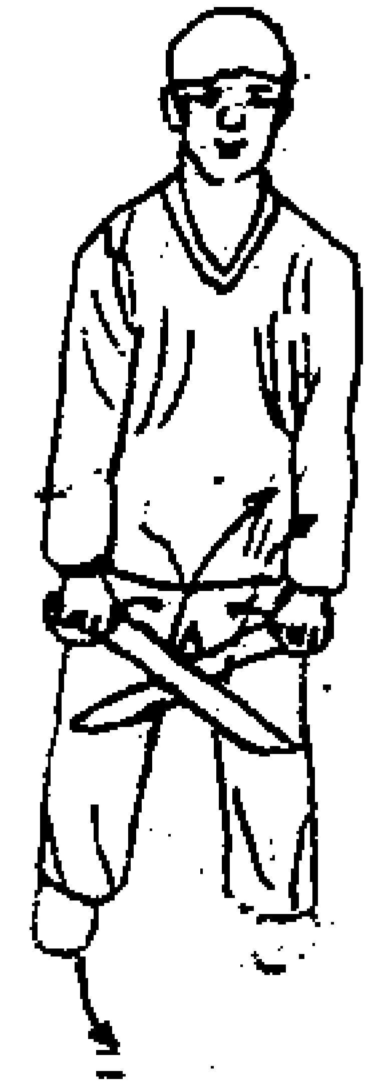
步不动，右斩力变中刺刀，左刺刀横着回弹至右肩(图 12)。右刀翘起，刀刃向左拇指扣住刀挂(图13)。右刀向肘底落下之后即刻由外向内旋臂并用后肘法送刀向后刺，同时，左刀迅速平杀出(图 14)。顺时针转马，双刀由下向上及外分刀，刀刃向外(图 15)。然后逆时针转马至背后，双刀从上向下呈“十”字架状下压(图 16)。在原马步不变的前提下分刀(图 17)。最后顺时针转成正身马的同时，再架十字刀(图 18)。



16



17



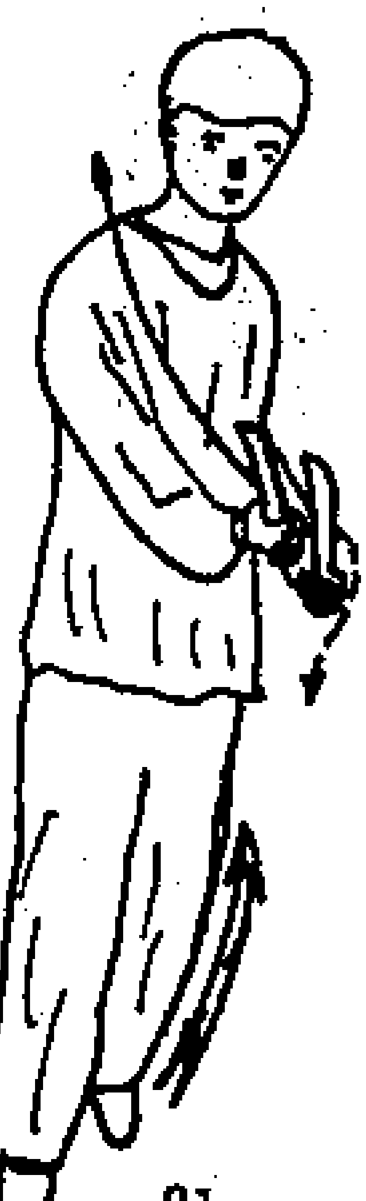
18



19



20



21

四式刀：双亮刀(图 19-25，中心刀式：图 22)

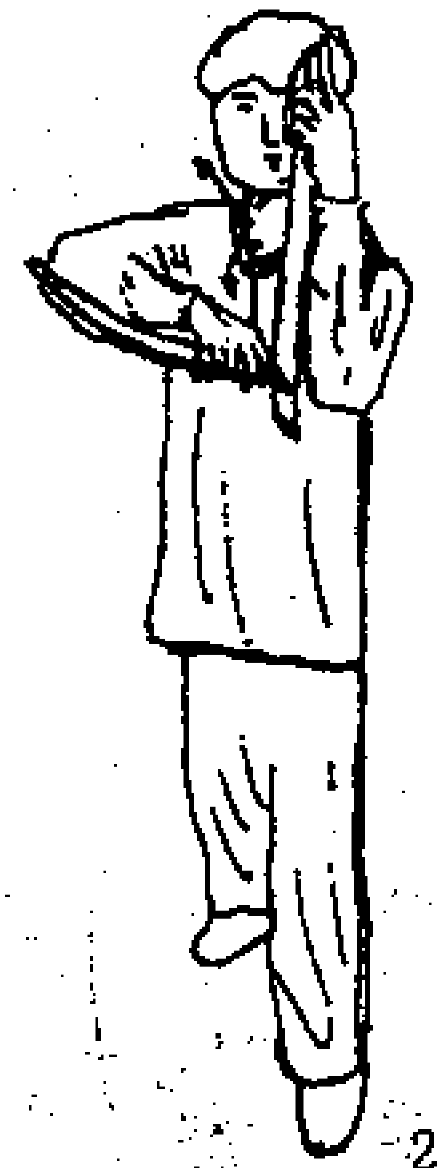
右脚标前一步，双刀变左侧双斩刀，然后标左脚的同时，再换成右侧双斩刀，如是者三次(图 19-21)。接着左脚抬起至膝与脐高，双刀分别向上和向下发力，两手臂以伸直为度(图 22)。最后从右侧开始，以跳步连续换步左右交替双斩(图 23-25)。


22


23


24


25

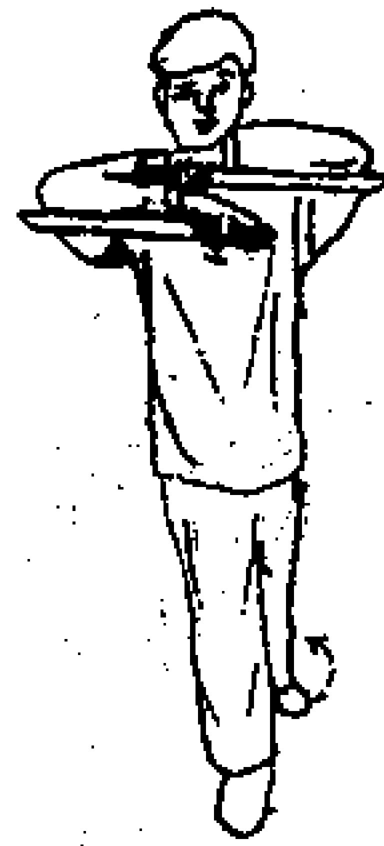

26

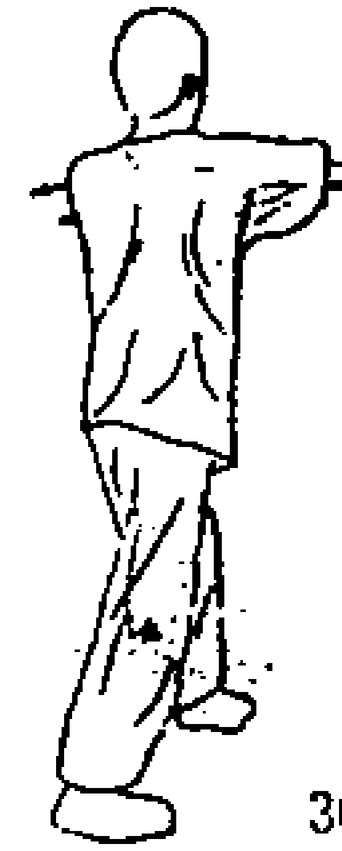

27

五式刀：滚膀刀(图26-34，中心刀式：图28)

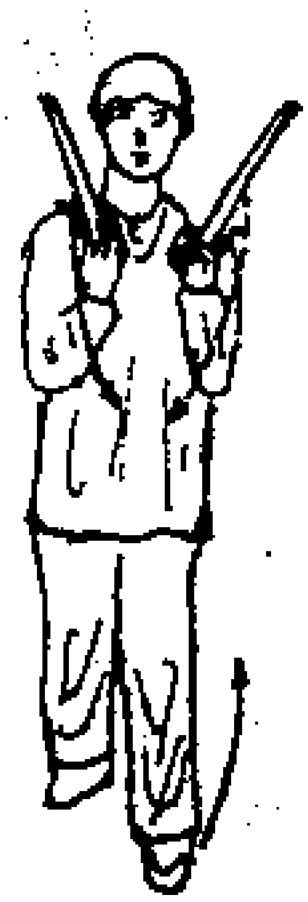
马步保持原位不动，分别收双刀贴膀，刀刃向外，刀背靠手臂，左臂翘起，右臂平置胸前(图26)。右臂连刀一起上挂，左臂带刀滚下平置胸前，如是者三次最后一次撤左脚向后一步(图27-28)。左臂带刀滚下与右刀平置胸前，刀刃向前(图29)。双手间架不变，逆时针转马180度(图30)。双臂同时向两边发力(图31)。后脚跨前一大步并逆时针转马180度的同时，双刀从下向上分(图32)。然后左脚后撤一大步的瞬间，双刀变十字刀向下叉(图33)。最后起左蹬腿，双刀分别翘起同时向两边杀出(图34)。


28


29


30


31


32


33


34

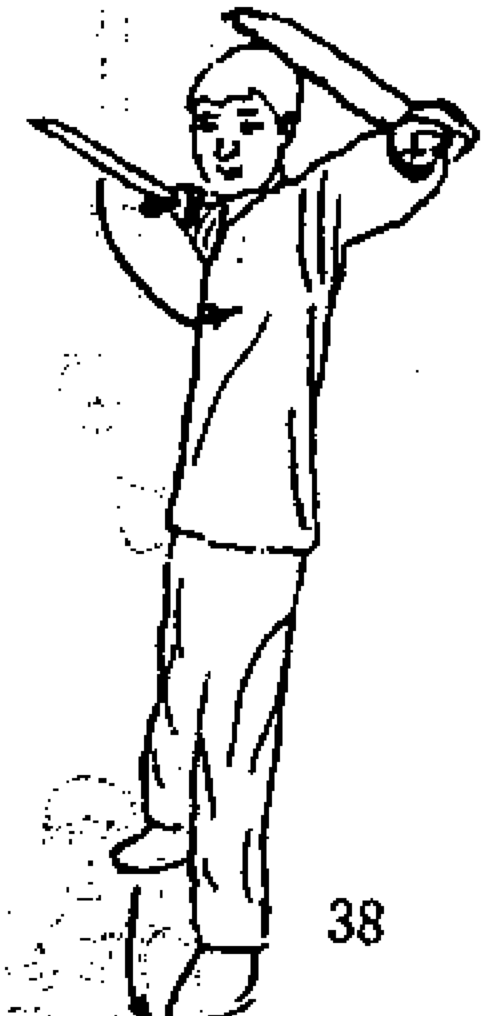

35


36

六式刀：袖底刀(图 35-38，中心刀式：图 37)

换步左右侧双斩刀后，左脚标出一步，右刀从中线刺出，左刀从右臂袖底下弹回，刀刃向前(图 35-37)。马步不动，双刀分别同时向前向后平杀出(图 38)。


37

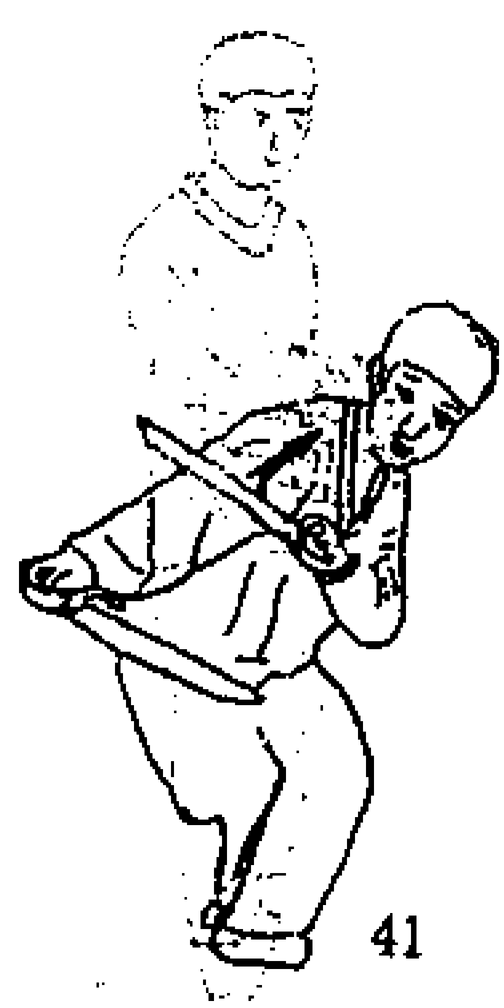

38


39

七式刀：盖顶刀(图 39-43，中心刀式：图 39)

右脚标前一步置左脚前，收右刀至胸前与左刀平行(图 39)，双刀一直保持平行并在头顶上方划圆(图 40)。双刀走完一个圆的轨迹后，马稍下蹲，右刀向斜下方横杀下，左刀从右臂缘侧上弹(图 41)。马步姿势不变，左刀向左斜上方横刀杀出(图 42)。最后收右刀化为左侧斩刀(图 43)。重复上述动作行刀六次。


40


41

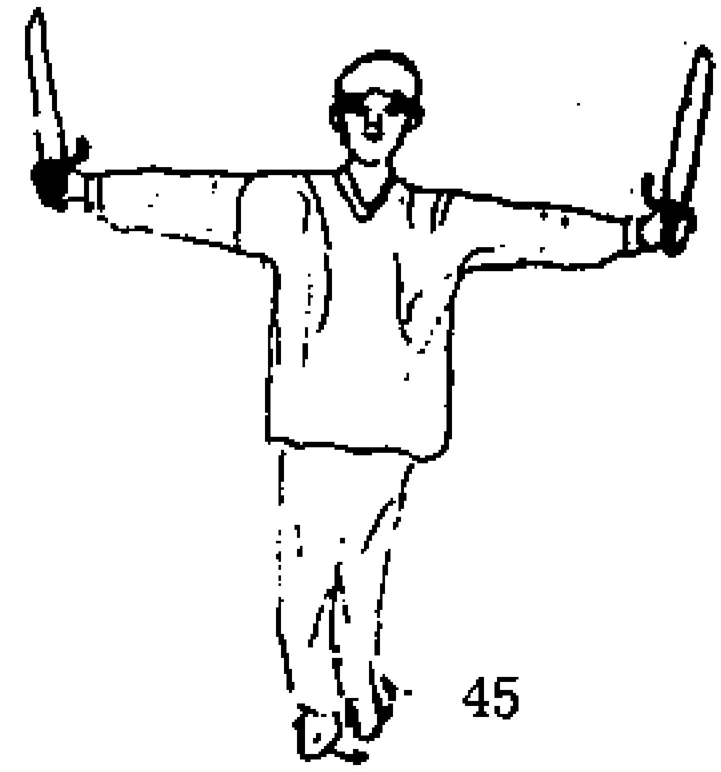

42



43



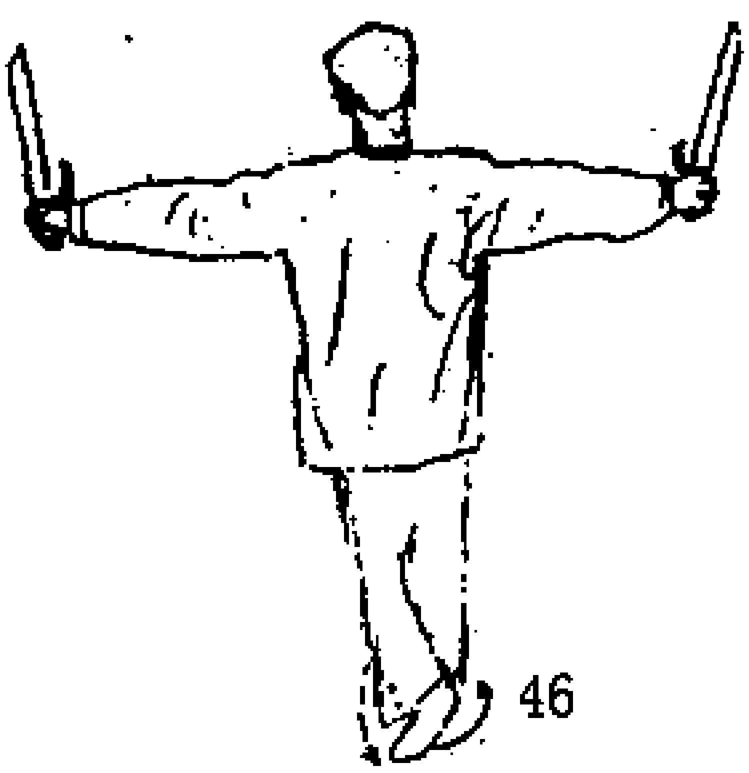
44



45

八式刀：双夹刀(图 44-49，中心刀式：图 44)

后脚标前半步变前脚，双刀翘起同向左侧回夹(图 44)。然后突发向左右两边同时向相反方杀出(图 45)。双刀间架保持不变，向后转马(图 46)，继续向后转马的同时，收双刀于左肩(图 46)。以右单柱手推前，并上步靠脚握拳收式(图 49)。



46



47



48



49

训练安排

1. 小念头运力训练8分钟。
2. 八斩刀训练30分钟。
3. 六点半棍训练10分钟。
4. 木人桩法训练12分钟。

第五单元 寸劲发力体系

发力是把体内积蓄的力量有效地发放到对方身体上，是搏击各项能力的最终体现形式。发力效果的好坏直接影响搏击的胜负结果。咏春高明的寸劲发力实质上包含了蓄力——传力——透力三个程序，是一门专项训练的高级技术。

松沉蓄力：发力之前，把全身力量松沉至脚心，利用地面的反弹力与周身松沉后的张力构成一个整体弹性势能。这种整体弹性势能蓄积的力量远远超过局部肌肉收缩蓄积的力量。训练松沉蓄力技术时，注意全身放松，沉劲至脚的过程中，全身肌肉不要出现僵滞现象，也不能出现松懈无力没有弹性张力的现象。即应具备一种肌肉放松，间架支撑的松弹张力，这也是二字钳阳马桩功的要点之一。

中脉传力：人体头顶百会穴至会阴穴的连线称为中线(中脉)。中脉具有聚合力量，传导力量及带动身体整体运动的作用。中脉的传力方向与肘底力的运力方向要全完一致。即二者的运动轨迹要在一个平面内完成。以中脉撞肘部，以肘部找中脉，二者叠加聚合为整体合力，传出强大的整合力量。如果中脉力与肘底力运动方向不一致，如中脉力向前，肘底力向右，则会出现散架无力，自我分散力量的弊端。传力的全过程为：把松沉蓄足的弹性势能由脚底传至双膝，通过双膝扣夹力传至腰部肌肉，腰肌力量从中脉传至肘部，然后以肘抖腕完成传力的全过程。

反撑透力：一般发力，向空中发力自我感觉力量很大，但一接触物体就发不出力来。这是因为快速运动的力量遇到阻碍物时就变为减速运动，根本没有把力量完全透发出去。运动的力量在遇到阻碍物情况下要完全透发出去必须具备两个条件：一为发出的作用力等于反作用力的反向支撑力；二为接触物体瞬间增加动能的加速透进力。咏春寸劲发力是把腕关节与身体一分为二。在接触物体瞬间，以身臂作为反向支撑力抗住来自对方的阻力，而腕部把蓄力传力的整体强大力量加速抖进一寸距离。如发射炮弹时，炮架反向支撑强大的力量，炮弹却加速弹射而出。寸劲发力实质上是蓄力——传力——透力的整体流动过程。而腕部力量及协调的运动能力要在小念头圈手十字摆指中反复练习中获取。

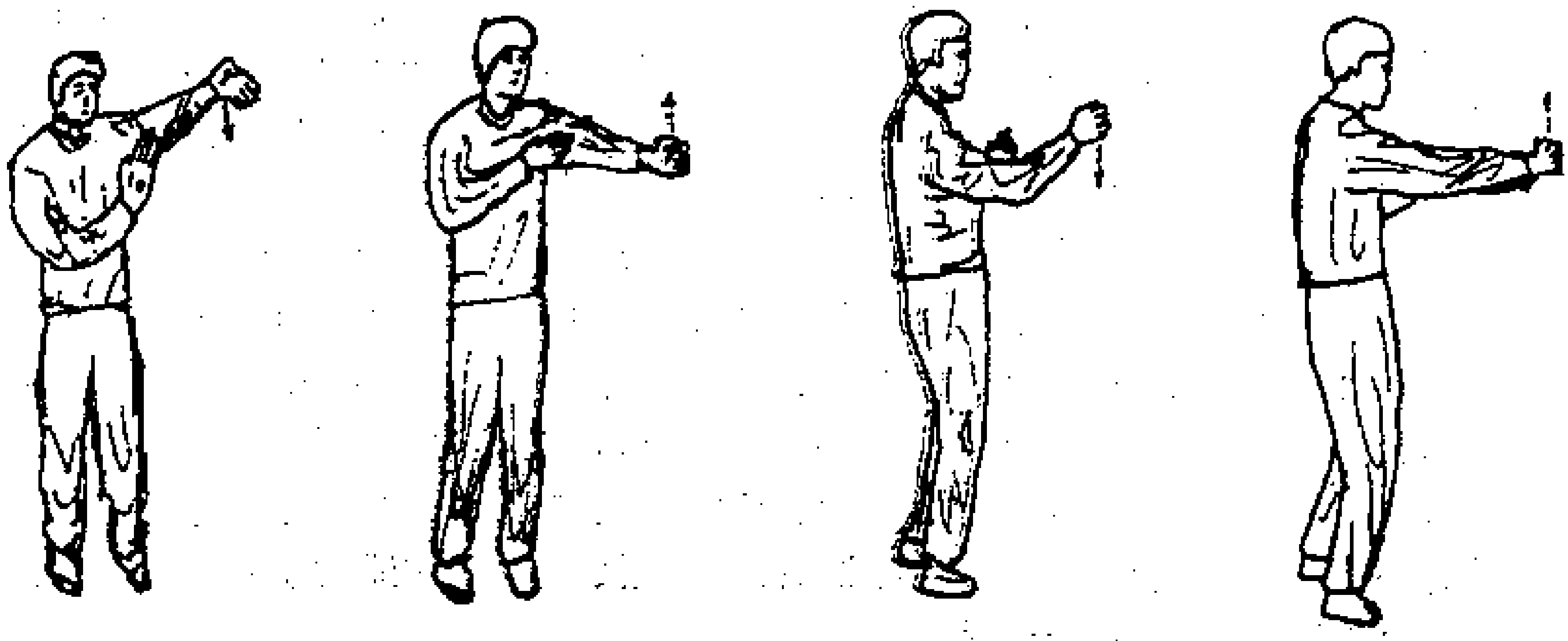
发力训练分两个阶段：第一阶段定步发力阶段；第二阶段活步发力阶段。

第 54 课 定步发力

定步发力内容包括：十字摆指训练、圈手训练、抖腕训练。十字摆指和圈手训练详见小念头训练，其动作已包涵其中。咏春拳的发力方法有独到之处，其“长桥发寸劲”方式，手肘可以远离身体的遥距离中发出强劲力度，而一般门派的发力方法是先将手肘拉近身体或拉后才能产生强有力的攻击。咏春这种发力方法的最大秘密，在于腕部柔和而强有弹性的肌肉锻炼，而欲达到腕部这种功能，十字摆指和圈手训练显得尤为重要，当手腕具备了上述寸劲发力的基本功能后，即可以进入定步抖腕发力训练：



抖腕直观演式



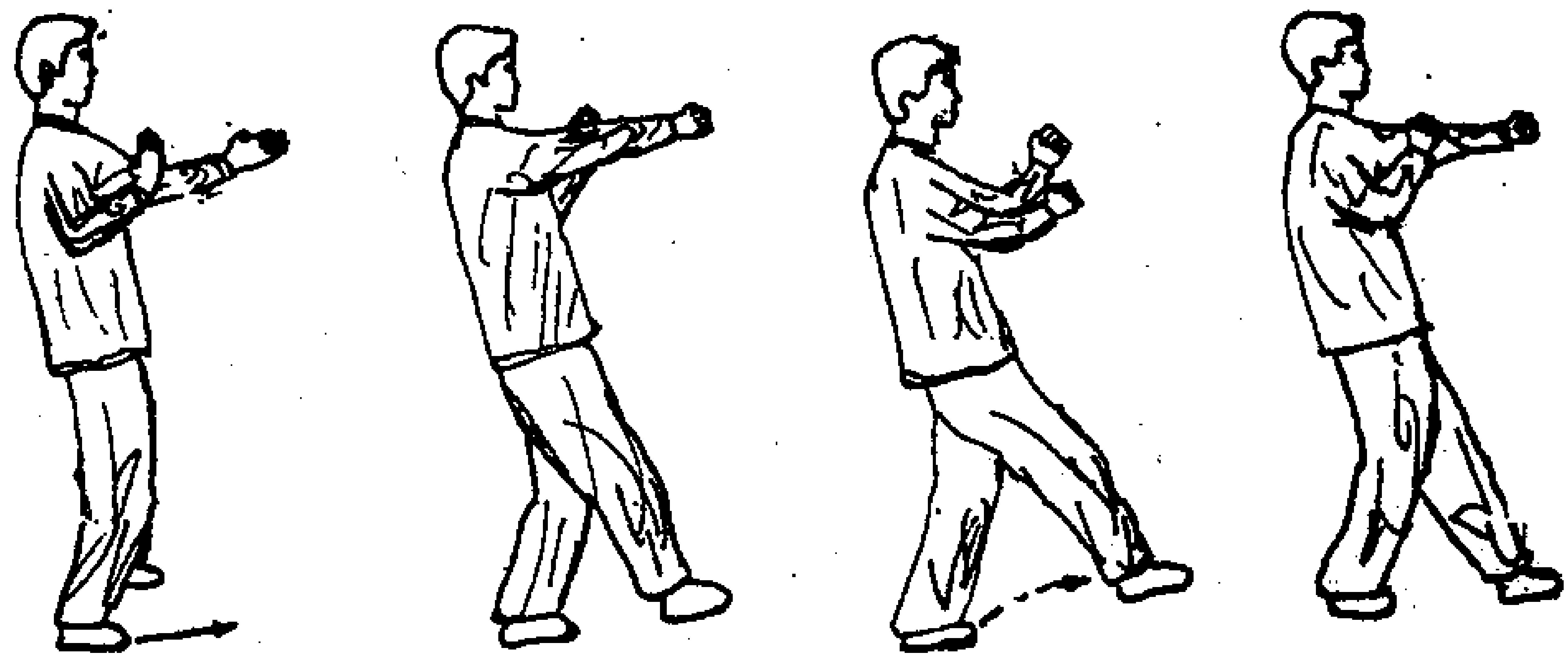
1　　2　　3　　4

抖腕发力过程：(图 1-4)

二字钳阳马站立，以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力再及中脉传力，最后反撑抖腕顶起发力，力要冷脆，不能拖泥带水(图1)。接着手臂象抽鞭一样从上向下抽抖，在抽抖过程，化掌为拳(图2)。再以右问桩式为启式，动作和发力要领与上述动作一致，只是从始至终都以拳来作为力梢进行训练(图3-4)。

第55课　活步发力

活步发力较之定步发力又上了一个层次。由于活步发力双桥手交替轮翻抖腕发寸劲，且此过程的三个阶段：松沉蓄力——中脉传力——反撑透力过程不能因步的的移动而中断其间任何一个环节。故活步发力对桥手、腰马、步伐的协调配合要求相当高。只有扎扎实实的练好了定步发力以后，方可进入活步训练，否则往往顾此失彼，出现力不“贯通”的弊端。



A B C D

活步发力过程(图A-D)

以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力(图A)。在右进步的过程中，先完成从脚——膝——腰——肩——肘——腕的中脉传力，最后在右腕部反撑抖腕发寸劲(图B)。再标左步向前，左拳以上述要领完成反撑抖腕发力动作(图C-D)，如此交替进步轮翻反撑抖腕发力。

训练安排

1. 肾气归元功训练10分钟。
2. 定步发力训练20分钟。
3. 活步发力训练20分钟。
4. 双粘手训练10分钟。